№21 (393) октябрь–ноябрь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Появился насморк — нарисуем под носом усы

стр. 8

В шоколаде вместо жира... вода

Шоколад, который можно есть сколько хочешь и не беспокоиться о лишних килограммах, опробовали в Великобритании.

В нем жир заменен обычной водой, а доля какао-масла снижена до предела. Разницы нет! Обычный вкус, цвет, так же тает в руках. Еще одна новинка — овсяная каша, после которой долго не хочется есть. Секрет в том, что под воздействием желудочного сока овсянка превращается в вязкий гель. Переваривается он дольше, чем просто овсяные хлопья, и голод долго не дает себя знать. Не обошлось и без обезжиренного майонеза — он «полегчал» до того, что жира в нем осталось всего 5%.

Изобретатели надеются, что их открытия положат начало появлению здоровых суперпродуктов. Правда, большую ложку дегтя в ситуацию подмешали американские диетологи. Они логично предположили, что в новом шоколаде и пользы значительно меньше, чем в обычном. Ведь взрослому человеку нужно не менее 35-40 г жиров в день, причем желательно полезных растительных — в шоколаде как раз такие.

Так что съесть таких конфет действительно можно больше, чем обычных. Но зачем?

НЕТ НА СВЕТЕ ТАКИХ ГРАБЕЛЬ, НА КОТОРЫЕ НЕ НАСТУПАЛА НОГА ЧЕЛОВЕКА.

Полезно знать

В закон «Об охране здоровья граждан» внесено несколько поправок. Их цель — улучшение демографической ситуации в России и борьба с абортами. Из-за доступности абортов наша страна ежегодно недополучает 8 млн граждан. Государство намерено серьезно бороться. Женщин будут уговаривать сохранить беременность, давать слушать им сердцебиение плода, показывать зародыша на УЗИ, рассказывать о мерах поддержки для беременных и мам и даже требовать справку от мужа, что тот не против аборта.

Новости

РОССИЙСКИЕ ученые извлекли из пупков добровольцев 662 микроба, которые совершенно неизвестны науке. Оказалось, что пуп — идеальная среда для микроорганизмов, которые живут вокруг нас.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые испытали вакцину от героиновой зависимости. Но у вакцины есть недостаток: ее надо вводить в организм несколько раз в год. И все же тысячам людей она поможет избавиться от смертельной зависимости.

РУССКИЕ ученые изобрели аппарат для чтения мыслей. Он может помочь в лечении людей, страдающих болезнями Альцгеймера и Паркинсона, облегчить страдания от атеросклероза и после инсульта.

НА основе паучьего шелка пытаются создать искусственную кожу. Пересадка кожи имеет жизненно важное значение для тех людей, у кого сильные ожоги или хронические раны, например пролежни. Материалы, которые сейчас используются в медицине, недостаточно прочны, эластичны и упруги.

УЧЕНЫЕ установили: горький перец может снижать уровень сахара в крови. В скором будущем это открытие позволит использовать перец для лечения диабета.

АМЕРИКАНСКИЕ и австралийские специалисты пришли к выводу, что обычная соль является наркотиком. Она может вызвать у человека такую же зависимость, как сигареты или наркотики.

МНОГО ли мы говорим, решили выяснить американские ученые. Оказалось, в среднем час в день. За всю жизнь — 2,5 года. А если записать то, что мы говорим за всю жизнь, то получится ровно 1 тысяча томов по 400 страниц в каждом.

■ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ЧЕЛОВЕКА САМОЕ БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ — ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ.

■ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ РУССКОГО ЯЗЫКА ГЛАЗАМИ АМЕРИКАНЦА — ЭТО КОГДА ОДНО НЕПОНЯТНОЕ РУССКОЕ СЛОВО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ДРУГИМИ НЕПОНЯТНЫМИ РУССКИМИ СЛОВАМИ.

ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ — В СТОЛОВУЮ?

Перед операцией нельзя есть — это известно всем. Однако, по мнению британских хирургов, это неверно.

Голод ослабляет организм пациентов. За 6 часов до операции больной должен съесть пищу, насыщенную углеводами (картофель, макароны), а за 2 часа — выпить энергетически насыщенные напитки. И после операции людям советуют поесть как можно скорее. На следующий день рекомендовано вставать, а не лежать в кровати. Исследование показало: метод работает. Время выздоровления сокращается до 3-4 дней, как и число послеоперационных осложнений. И все потому, что прием пищи до операции позволяет накопить энергетический запас, поддерживающий иммунитет.

ГЛЯДЯ В ЯЩИК, СЫГРАЕШЬ В ЯЩИК...

Смерть — это не старуха с косой, а ящик с антенной.

Медики подтверждают, что у любителей посидеть перед экраном много выше риск умереть раньше времени, заработать сахарный диабет II типа и сердечно-сосудистые заболевания. Каждые 10 секунд умирает один больной сахарным диабетом — столько же, сколько от ВИЧ-инфекции и гепатита.

К сожалению, большинство россиян тратят 24 часа в сутки на работу, сон и телевизор. Лишь немногие урывают пару часов на ежедневный спорт или чтение газет. Любители посмотреть телевизор больше остальных курят, потребляют жареную, жирную и сладкую пищу, то есть налицо все факторы риска одновременно.

Опасно для здоровья — *Ещё одна причина рака*

Соски, пластыри, перчатки + токсичны

ПРЕЗЕРВАТИВЫ, СОСКИ, ПУСТЫШКИ, МЕДИЦИНСКИЕ ПЕРЧАТКИ, ПЛАСТЫРИ, БИНТЫ, МАТРАСЫ ИЗГОТАВЛИВАЮТ ИЗ ЛАТЕКСА — КАУЧУКОВОГО СОКА. И МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ОНИ ОПАСНЫ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Они содержат тяжелые металлы, то есть почти как радиоактивные отходы, которые накапливаются в организме и могут вызывать злокачественные опухоли. Думаете, сенсация? Только для нас с вами. Об этом знают депутаты Госдумы. Десятки экспертов из различных НИИ страны подтвердили: изделия из латекса опасны. И Росздравнадзор согласен: латекс, поставляемый в Россию, не соответствует стандартам.

Первые разборки с одноразовыми перчатками начались два года назад в Российской детской клинической больнице. Начал чесаться почти весь медперсонал, кроме тех, кто ходил в дорогой резине. У медсестер воспалились и покрылись пузырями руки. Стали выяснять, кто поставляет в Россию большую часть перчаток? Заводы Малайзии, Китая, Шри-Ланки и Таиланда. Именно от их продукции зачесались руки у медиков. Но этот товар продолжают завозить к нам и сейчас. Около 300 миллионов пар перчаток в год и миллионы презервативов, сделанных из того же латекса. Кстати, как оказалось, этот латекс еще не самый злокачественный. Попадается и токсичнее.

Сейчас в ту же Российскую детскую клиническую больницу закупают перчатки частично российского производства — сыпи и дерматита от них нет. Но очень рвутся... Без презервативов тоже никак нельзя. Остается покупать презервативы из других синтетических материалов — полиуретановые, например. Или латексные, но дорогие. Причем чем дороже, тем лучше. Токсичный латекс вызывает чесотку и красноту именно там, куда его надели.

Почему начался массовый дерматит? Латекс должны промывать большим количеством проточной воды. А для стерилизации обрабатывать определенной дозой радиации. Несоблюдение норм приводит либо к нестерильности выпускаемых изделий, либо к их токсичности. Производитель же часто экономит на всем... Возможно, на латексе остаются химикаты, которые используются при обработке каучука. Точного ответа, почему латекс токсичен, нет, так как ни разу на азиатских заводах не было проверяющих из России. В Америку или Канаду эти фирмы второсортные изделия не посылают. Всю продукцию отправляют в Россию. Сейчас Россия — самая большая мировая помойка.

Кстати, детские соски и пустышки тоже делают из того же каучука. Поэтому перед тем как дать ребенку новую соску, обязательно кипятите ее 2 часа. Только тогда она будет безопасна, когда тяжелые металлы уйдут в воду. То же самое с перчатками или презервативами: они становятся нормальными, если их кипятить 2 часа, причем желательно в 15-20 литрах воды. Смешно? Разумеется, такая очистка должна происходить на производстве. Но китайцы экономят на воде и электричестве. Зачем что-то менять, если Россия и ядовитый латекс закупает в огромных количествах? И никто не жалуется! Ну не пойдут наши мужики сдавать в лабораторию потрепанные презервативы вместе с покрасневшим достоинством! Только Департамент здравоохранения Москвы хоть как-то отреагировал на безобразие — прекратил закупку сомнительных перчаток в столичные больницы. Берут теперь американские и германские, а в остальных регионах России люди пользуются ядовитым латексом.

И латексные перчатки, которые используют врачи во время осмотра больных, высокотоксичны. У перчаток количество ядов вообще зашкаливает. Это грозит минимум серьезными воспалениями кожи, дерматитами. Если врач оперирует в токсичных перчатках, трудно даже представить, насколько серьезными могут быть осложнения у больного от прямого контакта с кровью и органами. Для примера: в одной офтальмологической клинике после операций у пациентов воспалялась роговица глаза. Выяснили, что дело в перчатках азиатских фирм. Отказались от них. В итоге доля послеоперационных осложнений упала с 85% до 2-3%. Также некачественный латекс презервативов раздражает половые органы мужчин и приводит к развитию эрозий шейки матки у их жен. Между качеством латекса и ростом онкологии в стране — прямая связь.

Не навреди!

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК ДАТЬ РЕБЕНКУ НОВУЮ СОСКУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО КИПЯТИТЕ ЕЕ 2 ЧАСА. ТОЛЬКО ТОГДА ОНА БУДЕТ БЕЗОПАСНА, КОГДА ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ УЙДУТ В ВОДУ.

■ ПОКУПАЙТЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ ИЗ ДРУГИХ СИНТЕТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ — ПОЛИУРЕТАНОВЫЕ, НАПРИМЕР, ИЛИ ЛАТЕКСНЫЕ, НО ДОРОГИЕ. ПРИЧЕМ ЧЕМ ДОРОЖЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

■ НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ ЛАТЕКС ПРЕЗЕРВАТИВОВ РАЗДРАЖАЕТ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МУЖЧИН И ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЭРОЗИЙ ШЕЙКИ МАТКИ У ИХ ЖЕН.

Цифры и факты

* При одном чихании выделяется более 100 тысяч бактерий.
* Скорость воздушного потока при чихании достигает 160 км/час.
* Существует более 100 видов риновирусов, вызывающих насморк. Человек не может дважды переболеть насморком, вызванным одним и тем же вирусом.
* Потеря 6-8% жидкости от массы тела вызывает у человека полуобморочное состояние, 10% — галлюцинации и нарушение глотательного рефлекса. Потеря 12% жидкости влечет за собой остановку сердца.
* Своей очередной жертвы риновирус может дожидаться на дверной ручке или на телефонной трубке в течение 3 часов.

В желудке было 32 магнитика...

Ростовские медики извлекли из желудка ребенка 32 маленьких магнитика, которыми была начинена детская игрушка.

Десять дней магниты находились внутри годовалой малышки. Игрушку девчушка решила попробовать на вкус и проглотила кусок. Пять круглых магнитиков вышли естественным путем. О существовании остальных никто из близких не задумался. Девочка чувствовала себя хорошо. И тем не менее родители рассказали о случившемся участковому педиатру, тот послал их на рентген. Там все и обнаружилось. Операцию провели в экстренном порядке. Она длилась несколько часов. Все магнитные шарики аккуратно собрали в баночку. Эти злосчастные железки опасны тем, что притягиваются друг к другу. Если их много, то они могут разорвать внутренние органы или заржаветь. Также возможно образование пролежней в желудке, а это очень опасно для жизни. К счастью, девочка быстро поправляется. А баночка с уже начавшими ржаветь у нее в желудке магнитными шариками останется напоминанием о возможной трагедии.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В груди огонь

КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ, ЧТО БОЛИ В ГРУДИ У НЕГО ОТ СЕРДЦА. НА САМОМ ДЕЛЕ ПОД СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МАСКИРУЮТСЯ НЕПРИЯТНОСТИ С ПИЩЕВОДОМ. НАЗЫВАЕТСЯ ЭТА БОЛЕЗНЬ РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ.

Причина — плохо работает клапан

Рефлюкс-эзофагит — воспаленные изменения в пищеводе, одно из наиболее частых заболеваний пищевода. Развивается из-за плохой работы желудочного кардиального клапана, который находится на входе в желудок. Этот клапан медики чаще называют мышечным жомом, или запирательным сфинктером. У здорового человека сфинктер плотно сжат и открывается, только когда проглочена пища или вода, чтобы пропустить их в желудок. А когда сфинктер ослаблен, он почти постоянно открыт. И содержимое желудка, в котором обязательно есть соляная кислота, совершенно свободно забрасывается в пищевод. Но в пищеводе нет стойкой к соляной кислоте оболочки, которой устлан изнутри желудок. Постоянное воздействие на нежную слизистую пищевода едкой кислоты приводит к воспалению. По сути, это химический ожог!

Отчего бывает. Развитию недостаточности кардиального сфинктера способствуют натуживание, переедание, поднятие тяжестей, обильные алкогольные возлияния, а иногда — просто частые наклоны вперед. Рефлюкс-эзофагит может начаться на фоне таких заболеваний, как грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, хронический гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно-каменная болезнь, ожирение. Чтобы назначить правильное лечение, очень важно определить причину.

Проверьте симптомы

На что жалуется тот, у кого недостаточен желудочный клапан? Обычно на изжогу, которая резко усиливается, если человек лежит или наклоняется вперед. То есть лег после обеда вздремнуть — и тут началось. Или попил чайку и пошел собирать урожай с грядок — вот и прихватило. Началась отрыжка воздухом или съеденной пищей, потом запекло в груди, да так сильно, не иначе — сердечный приступ. Жгучая боль за грудиной отдает в левое плечо, в область сердца и очень напоминает приступ стенокардии. Иногда и икота присоединяется. Чтобы выяснить, что же все-таки так сильно болит — сердце или пищевод, — надо обязательно сходить к терапевту. Диагноз рефлюкс-эзофагит легко подтверждается с помощью специальных исследований.

Как поладить с этой болячкой?

* Не поднимать тяжестей больше 5 кг.
* Не носить тугие пояса, ремни, бандажи, корсеты.
* Не наклоняться вперед, исключить упражнения на наклоны и на пресс из утренней гимнастики и занятий в тренажерном зале.
* Сделать все возможное, чтобы кишечник опорожнялся каждый день. Запоры — это напряжение, а оно совершенно противопоказано.

Еще несколько полезных советов

* Спать лучше с приподнятым изголовьем или на двух подушках, причем желательно, чтобы в приподнятом положении была не только голова, но и верхняя часть туловища. Такое положение тела препятствует забросу желудочного содержимого в пищевод.
* Есть надо дробно, 4-5 раз в день, и малыми порциями. Последний прием пищи должен быть не позже чем за 3-4 часа до сна.
* Не ложитесь отдыхать сразу после обеда. Посидите или походите с час — это ускорит прохождение пищи из желудка в кишечник и уменьшит заброс кислого содержимого в пищевод.
* Не переедайте, откажитесь от всего, что вызывает вздутие живота: свежая и квашеная капуста, черный хлеб, грибы, зеленый горошек, бобовые, шоколад, острые приправы, алкоголь и газированные напитки. От этих продуктов повышается внутрижелудочное и внутрибрюшное давление, отчего частички пищи снова стремятся пройти наверх в пищевод.
* Отдельно — о других овощах, кроме капусты, и фруктах. Понаблюдайте, какие из них вызывают изжогу или вздутие живота именно у вас. Когда выясните, перестаньте есть их свежими — можно запекать, тушить, варить компоты.

Одной диеты мало...

Придется принимать лекарства. Врач назначит препараты, которые будут нейтрализовать агрессивную кислотную среду желудка и защищать слизистую оболочку пищевода или повышать тонус ослабленного сфинктера, заставлять его лучше сжиматься. Хороший эффект дают антацидные (щелочные) препараты. Они обладают не только противокислотным, но и обволакивающим, вяжущим действием, снимают воспаление. Последний прием антацидных препаратов типа «Гастала», «Ренни», «Алмагеля» должен быть обязательно на ночь. Дело в том, что кислотность желудочного содержимого поздним вечером повышается, а в горизонтальном положении (человек же будет спать 7-8 часов) кислоте проще попасть в пищевод.

И. И. Прохоренко, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Проверено на себе

Панариций был болючий

Удаляла я заусеницу, да перестаралась, занесла инфекцию. В больнице стали резать и прикладывать всякие мази. Образовался панариций, нарыв был болючий. Мучаюсь, хожу с забинтованным пальцем. Тут встречаю свою знакомую. Она, узнав, в чем дело, посоветовала купить в хозяйственном магазине керосин и подержать в нем палец. Я делала это 3 раза в день — и панариций сам очистился.

Ольга Алексеевна Вилкова, Вольск, Саратовская обл.

Однажды заболел большой палец...

Я не обратила на это внимания, так как думала, что это ко мне подкрадывается старость, к врачам не обратилась и не лечилась. А тут в руки попала газета, в которой прочитала статью о подагре и ее лечении. Симптомы болезни были похожи на мои, и я решила попробовать полечиться. Каково было мое удивление, когда после 4-5 процедур боль утихла! А лечилась я так. Брала приблизительно по 50 г сливочного масла и медицинского спирта. В эмалированной посуде хорошенько все перемешивала и поджигала смесь. После горения на дне посуды оставалась черная маслянистая масса. Ее втирала в больное место, затем надевала носки и оставляла до утра. Утром ногу мыла в теплой воде и надевала чистые носки. Перед процедурой ногу надо погреть (у печки, камина или электрообогревателя).

Нурия Галлямовна Яваева, с. Маляевка, Волгоградская обл.

Целебная мазь от артрита

У меня и раньше очень крутили колени. Но теперь я нашла средство от острых болей. Делаю компрессы с эвкалиптовым маслом, а в непогоду, когда суставы становятся особенно чувствительными, прикладываю мазь. Сделать ее просто: донник лекарственный, шишки хмеля и цветы зверобоя продырявленного, взятые в равных частях, надо высушить, растереть в порошок. 2 ст. ложки сбора соединить с 50 г вазелина, перемешать, нанести тонким слоем на больное место и укутать шерстяным платком. Мазь надо хранить на нижней полке холодильника.

В. Иванова, Орша

Уроки жизни

Эдгард Запашный, дрессировщик:

«Во-первых, я не пью и не курю. Во-вторых, правильно питаюсь и три-четыре раза в неделю посещаю тренажерный зал, пользуясь услугами профессиональных тренеров. Эти люди знают, что такое калории и как их правильно сжигать. И в-третьих, прохожу обследование раз в полгода в клинике в Германии, именно там я увидел, как правильно немцы относятся к своему здоровью, и теперь придерживаюсь таких же взглядов в отношении своего организма».

Сам себе доктор

Как справиться с простудой

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ.

*** Сильный кашель, бронхит.** Вымойте редьку, ножом вырежьте в ней углубление в форме чаши, положите в него 1 чайн. ложку меда и поставьте в теплое место. Как только «чаша» заполнится соком, принимайте его по 1 ст. ложке 4 раза в день. Или смешайте 2 стакана свежевыжатого сока редьки с 6 ст. ложками меда (лучше липового). Принимайте смесь по 2 ст. ложки перед едой 2-3 раза в день. Курс лечения — до улучшения состояния.

* В 300 мл кипяченого молока добавьте по 1 ст. ложке барсучьего жира и меда. Принимайте теплым утром и вечером.
* Смешайте по 2 части травы мать-и-мачехи и цветков ромашки, 1 часть травы душицы. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Пейте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Сделайте перерыв 1 неделю и повторите лечение.

*** Хрипы и заложенность в груди.** Сделайте согревающий компресс: измельченный корень хрена заверните в марлю, положите на грудь, накройте компрессной бумагой, перевяжите бинтом и утеплите шерстяным платком или шарфом. Делайте компресс на 20-30 минут 1-2 раза в день. Курс лечения — до полного выздоровления.

*** На начальной стадии туберкулеза легких.** В качестве дополнительного средства лечения смешайте по 1 стакану свежевыжатых соков редьки, свеклы и водки. Перелейте смесь в стеклянную бутылку, плотно ее закупорьте и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели, процедите. Принимайте настойку по 1 ст. ложке 1 раз в день натощак. Лечение проводите 2-3 раза в год в течение 5-6 недель.

*** Острый ларингит.** В стакан молока положите 1-2 растертые дольки чеснока, прокипятите на слабом огне 1-2 минуты, остудите до комнатной температуры и выпейте всю порцию в течение 40 минут. Это очень сильное средство, поэтому применять его нужно 1-2 раза в день не более трех дней подряд.

* Отожмите сок сырого картофеля и полощите горло половиной стакана 3-4 раза в день.

Сезонные проблемы

Из носа потекло?

*** Капли на основе серебра.** Большинство врачей уже отказались от них около десятка лет назад, но некоторые люди по старой памяти продолжают заказывать их в аптеке и капать в нос. Да, серебряные капли обладают мощным противомикробным действием. Они неплохо помогают при затянувшемся насморке. Но пролечившиеся ими человек быстро становится жертвой следующей вирусной инфекции. Ведь капли уничтожили не только бактерии, они сожгли защитные реснички.

*** Капли из чеснока и лука.** Использовать их можно, но надо сильно разбавлять водой. Они не должны вызывать жжения. А ведь многие закапывают в нос неразбавленные соки. Это крайне вредно для слизистой.

*** Абсолютно безопасны спреи,** содержащие морскую воду.

*** Сосудосуживающие капли,** такие как «Нафтизин» или «Галазолин», большого вреда носовым ресничкам не нанесут, если применять их не больше 3-5 дней и не очень часто.

*** Окселиновая мазь уходит в прошлое.** Она приготовлена на основе масел, которые могут склеивать реснички слизистой носа.

*** Боль в горле.** Полощите горло до 8-10 раз в день, меняя настои и отвары. Смешайте 3 части цветков ромашки и 2 части цветков липы. Залейте 2 ст. ложки смеси 200 г кипятка, настаивайте 20 минут, процедите.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.
* Смешайте 2 части травы чабреца и 3 части листьев эвкалипта. Залейте 2 ст. ложки сухой измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите.

Михаил Стефанович Князев, народный целитель

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

И ГАЙМОРИТ НЕ СЛУЧИТСЯ

Натрите на терке 3-4 корешка хрена, добавьте сок 2-3 лимонов, перемешайте. Полученный довольно густой соус принимайте внутрь по 1/2 чайн. ложки утром и после полудня длительное время. Сразу после приема нельзя пить воду и другие напитки. Лекарство вызывает обильное слезотечение, и полости носа очищаются от слизи.

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА ОТ ИЗЖОГИ

Измельчите в порошок белую яичную скорлупу в ступке или в кофемолке. Если яйца куплены в магазине, то предварительно прокалите скорлупу в духовке. Принимайте по 1/2 чайн. ложки порошка 2 раза в день до или после еды. Если кислотность желудка повышена, то порошок запейте водой. Если же понижена, то 1 стакан воды смешайте с 1 чайн. ложкой меда, 1 чайн. ложкой яблочного уксуса или сока лимона.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО ПОМОЖЕТ ЖЕЛУДКУ

Иногда желудок может заболеть без причины. Как помочь себе в этом случае? Надо приготовить миндальное молочко: растолочь 50 г миндаля, добавить 100 мл воды (можно молока), проварить 10 минут и пить натощак, лучше утром. Боль проходит очень быстро. Молочко обволакивает стенки желудка и успокаивает его. А тем, кто болеет гастритом, просто необходимо знать, что это первое средство избавления и от внезапных приступов, и от болезни вообще.

И кормит, и лечит

Брусника

Ягоды брусники богаты витаминами, особенно витамином С. Лучше всего есть свежие ягоды, прямо с куста, так как в сушеных плодах часть полезных веществ разрушается. Но и такие ягоды годятся — их рекомендуют заваривать вместе с шиповником и рябиной и пить отвар как чай.

Швейцарские ученые утверждают, что брусничные сиропы способны обострять зрение, и рекомендуют есть бруснику всем автомобилистам, особенно пожилым.

ЯГОДЫ

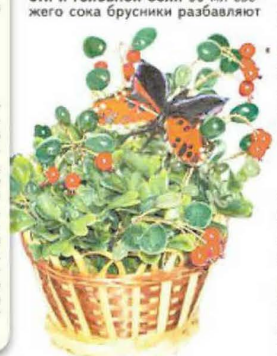
*** При запоре, болезнях почек, печени, колитах** 200 г ягод брусники ошпаривают в дуршлаге кипящей водой, а затем настаивают в 400 мл охлажденной кипяченой воды 6 часов. Пьют по 100 мл настоя ягод брусники 4 раза в день перед едой.

*** При ночном недержании мочи у детей и пожилых** 1 ст. ложку ягод брусники, 1 ст. ложку листьев брусники и 2 ст. ложки зверобоя заливают 600 мл воды и кипятят на медленном огне 10 минут. После остывания процеживают, делят на 3 равные части. Пьют начиная с 16 часов и заканчивают перед сном.

*** При простуде, общей слабости и головной боли** 50 мл свежего сока брусники разбавляют 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавляют мед по вкусу. Пьют по 100 мл 3-4 раза в день после еды.

*** При гипертонии** пьют свежевыжатый сок брусники.

*** При дисбактериозе кишечника** в чай добавляют свежие или сушеные ягоды (при курсе лечения антибиотиками).



ЛИСТЬЯ

*** При воспалении почек, печени, как мочегонное средство, также при ревматизме и подагре** 10 г листьев брусники заливают 100 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

*** При поносе у младенцев** самое безвредное закрепляющее средство — отвар из листьев брусники. 1 ст. ложку листьев брусники варят 5 минут в стакане кипятка. Дают ребенку от 1 чайн. до 1 ст. ложки 5-6 раз в день.

*** При лейкозах** полезно пить настой из веточек брусники с листьями. 1 ст. ложку сырья заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают под крышкой 10 минут, затем процеживают. Пьют в 3 приема до еды.

*** Мочегонное средство:** горсть листьев брусники заваривают в 3 стаканах воды, кипятят 10 минут, настаивают, укутав в полотенце, 4 часа, процеживают. Всю эту дозу выпивают в течение дня в 3 приема.

*** При подагре, остеохондрозе, артрите, полиартрите** 100 г сушеных листьев брусники заливают 2,5 л кипятка, закрывают крышкой и парят, укутав, 2 часа. Затем процеживают, добавляют 1 стакан водки и томят на огне еще 15 минут, не доводя до кипения. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 6 месяцев, а при полиартрите — пока не пропадет осадок в моче.

*** При желчно-каменной болезни** 2 ст. ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, накрывают крышкой и ставят на водяную баню. Нагревают полчаса, потом охлаждают и пьют 2-3 раза в день по 1/3-1/2 стакана. Отвар можно хранить в холодильнике 2 дня.

Нежелательно употреблять бруснику при холецистите, с осторожностью пользоваться при болезнях почек. Также осмотрительно эту ягоду должны употреблять гипотоники: листья и в особенности сок из ягод эффективно и быстро снижают давление. Ягоды в свежем виде противопоказаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

И. В. Овчинникова, фармацевт

Сезонные проблемы

■ **ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА** 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ И ВЕТОЧЕК ЗАЛИВАЮТ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЮТ ПОЛЧАСА, ПРОЦЕЖИВАЮТ И ПРИНИМАЮТ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ **ПРИ КАШЛЕ** ПРИНИМАЮТ СОК БРУСНИКИ С САХАРОМ — ЭТО ОБЛЕГЧАЕТ ОТДЕЛЕНИЕ МОКРОТЫ. ЕЩЕ ЛУЧШЕ СМЕШИВАТЬ СОК БРУСНИКИ С МЕДОМ И ПРИНИМАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Не упусти время

Что это за болезнь — лимфома

На шее стали появляться лимфоузлы, которые увеличиваются. Провели обследование, и оказалось, что у меня пролимфоцитарная лимфома. Прошла несколько курсов химиотерапии, принимала болиголов, чистотел, но улучшений пока нет. Что это за болезнь, как она лечится?

Н. М. Николаева, Красноярский край

Пролимфоцитарная лимфома относится к длительно протекающим и не очень агрессивным онкологическим заболеваниям. Большинство неходжкинских лимфом возникают в лимфатических узлах или лимфатических органах. Лимфатические ткани и клетки располагаются по всему организму, поэтому лимфома может развиваться в печени, желудке, нервной системе и т. д. Первым признаком лимфомы являются безболезненные вздутия и увеличенные лимфоузлы на шее, в животе, подмышечных или паховых областях.

Для лечения лимфом используют химиотерапию, лучевую терапию, пересадку костного мозга и так называемую биологическую терапию. Химиотерапия уничтожает опухолевые клетки. Как правило, применяется комбинация из нескольких лекарственных препаратов. Лучевая, или радиотерапия, использует высокоэнергетические рентгеновские лучи для уничтожения патологических клеток и уменьшения опухолей. Сочетание химии и лучей — наиболее распространенный метод лечения неходжкинских лимфом. Лекарства при этом распространяются по всему организму, а значит, даже те патологические клетки, которые еще не обнаружены, могут быть уничтожены. Химиотерапия может применяться в одиночку и в сочетании с лучевой терапией.

Одна из форм химиотерапии, называемая высокодозированной химиотерапией, применяет очень высокие дозы токсичных препаратов для уничтожения всех возможных клеток опухоли. Поскольку эти лекарства убивают не только злокачественные клетки, но и значительную часть клеток костного мозга, после такого лечения пациенты нуждаются в его пересадке. Эта операция необходима для восстановления способности больного организма производить новые красные (эритроциты) и белые (лейкоциты) клетки крови. Для трансплантации используют костный мозг самого пациента или полученный от донора.

На приёме у онколога

Биологическая терапия — новое слово в онкологии. Так называется модификационная терапия биологической реакции. Она основана на применении химических веществ, полученных из клеток пациента. Эти вещества помогают задействовать защитные механизмы самого организма против опухолевых клеток. Многочисленные научные исследования дают врачам надежду на то, что вскоре таким способом смогут излечивать пациентов от большинства новообразований. В частности, в Израиле неизлечимым онкологическим больным, организм которых не реагирует ни на химию, ни на лучевую терапию, предлагают именно такой способ лечения. Мне удалось увидеть результаты. Молодая женщина после операций по поводу рака толстой кишки и метастаз в печени уже четыре месяца каждые две недели вакцинируется таким биоматериалом. Она бодра, весела и чувствует себя превосходно.

И. С. Макаров, онколог

Не кури!

В ЛЕГКИХ ЗАЯДЛОГО КУРИЛЬЩИКА СОДЕРЖИТСЯ СТАКАН НИКОТИНА.

У тех людей, кто выкуривает две или более пачек сигарет в день в течение 20 лет, риск рака легких повышен на 60-70% по сравнению с некурящими. Риск рака легких растет пропорционально количеству сигарет, выкуренных за день. Чем дольше человек курит, чем больше количество вдыхаемого дыма, выше содержание смол и никотина в сигаретах, тем выше риск.

Последствия курения: легкие загажены смолой, они менее эластичные, в них скапливается много мокроты, вентиляция в легких нарушена, созданы идеальные условия для развития рака.

Легкие курильщика

Легкие некурящего человека

Кстати, кашель, мокрота, хрипы в груди, затрудненность выдоха могут исчезнуть, стоит человеку бросить курить, даже если до этого он курил более 20 лет.

Хорошие рецепты от рака

■ 1 СТАКАН МАРЬИНА КОРНЯ (ПИОНА), 1 СТ. ЛОЖКА ЧИСТОТЕЛА, 1 СТАКАН ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ, ПОЛСТАКАНА ДРОБЛЕНОЙ ЧАГИ ПРОКИПЯТИТЕ В 3 Л ВОДЫ И ПЕЙТЕ БЕЗ БОЯЗНИ ЭТОТ ОТВАР КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

■ ПРОКРУТИТЕ МАЙСКИЙ ЛОПУХ С КОРНЯМИ И ЛИСТЬЯМИ, ОТОЖМИТЕ СОК ЧЕРЕЗ МАРЛЮ И ДОБАВЬТЕ СТОЛЬКО ЖЕ СОКА МОРКОВИ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ. ПИТЬ НАДО ПОСТОЯННО.

Пригодится

ПЛОХОЙ запах изо рта? Смешайте в равных пропорциях полынь горькую, шалфей и мяту, 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите и выпейте настой в течение дня.

ОТ бородавок. Топленое свиное сало смешайте с толченым чесноком (2:1), нанесите на бородавку и завяжите бинтом. Меняйте повязку раз в сутки.

ОТ язвы желудка на голодный желудок надо выпить 1 ст. ложку спирта или самогона, а через 1 минуту — 1 ст. ложку оливкового масла. Спирт обжигает желудок, а масло затягивает язву, и через 2-3 недели язва зарубцуется.

ПРИ воспалении лицевого нерва жуйте с больной стороны корень аира и мускатный орех.

■ ДИАБЕТИКАМ ВРАЧИ СОВЕТУЮТ ПИТЬ ЧАЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ, БРУСНИКИ, МЯТЫ. ТАКОЙ НАПИТОК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И СНИЖАЕТ САХАР.

■ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ВРЕДОНОСНЫЕ КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ДИАБЕТ II ТИПА И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

Ещё одна проблема

Геморрой

Если вы больны сахарным диабетом, помимо прочих проблем есть еще одна — лечение геморроя. Оно осложнено тем, что привычные лекарства, которые обычно назначает проктолог, могут быть противопоказаны.

Как правило, геморрой у диабетиков развивается из-за малоподвижного образа жизни. При этом нарушается циркуляция крови, теряется чувствительность тканей, затруднено их заживление. И как результат — анальные трещины и геморрой. Лучше не допускать их появления. Для этого соблюдайте следующие правила.

* Ешьте побольше клетчатки и овощей. Как известно, диета при диабете — первый шаг к выздоровлению.

* Избегайте напряжения во время дефекации и не сидите долго на унитазе. Возникающую натугу поможет снять холодной компресс, обязательно его попробуйте использовать.

* Теплая (но не горячая!) ванна на протяжении 15 минут снимает неприятные симптомы. Добавьте в воду немного горькой соли (сульфат магния). Такие сидячие ванны по несколько раз в день благоприятно скажутся на самочувствии.

* Избегайте острой пищи — она обостряет геморрой.

* При сахарном диабете осторожно используйте сосудосуживающие (их часто предлагают во время насморка) и повышающие сахар препараты, такие как эфедрин, фенилэфрин, адреналин или гидрокортизон.

Какие препараты помогут при геморрое у больных сахарным диабетом?

* Снимают жжение и боль анестетики, применяемые наружно, с активными компонентами: бензокаин, лидокаин, прамоксин, тетракаин.

* Подсушивают геморрой, снимают раздражение и зуд, успокаивают жжение, однако не облегчают болевых ощущений вяжущие препараты. Гамамелис рекомендуется для наружного применения. Неплохим вяжущим средством является оксид цинка и каламин.

* Снимают воспаление и замедляют процесс обезвоживания: масло какао, гидроксид алюминия, водный раствор глицерина, ланолин, минеральное масло и каламин.

В любом случае обратитесь к врачу за консультацией. Геморрой при диабете, как и любое другое заболевание, может привести к необратимым последствиям. Не рискуйте!

В. С. Таранова, проктолог, врач I категории

Не упусти время

Не запускайте свой рот!

ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ РАЗВИВАЮТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯ В ПОЛОСТИ РТА.

Зубы и десны начинают болеть из-за высокой концентрации глюкозы в крови, а как известно, сладкая среда идеальна для инфекций. Да еще организм ослаблен. Вспомните и про частую сухость во рту, которая, как правило, приводит к проблемам с деснами, а затем и к кариесу. В результате вы не можете нормально есть, спать, а ужасный гнилостный запах убивает желание общаться с людьми.

Как определить, есть ли у вас уже заболевания десен? На них указывают:

* постоянная кровоточивость десен, особенно когда чистите зубы;
* зубы начинают крошиться;
* дистрофия десен оголяет зубы, они кажутся длиннее, чем были раньше;
* неприятный привкус во рту;
* плохой запах изо рта.

Как бороться с болезнями зубов и десен больному сахарным диабетом?

* Постоянно контролировать уровень глюкозы в крови.
* Стоматолог должен стать вашим другом — посещайте его как можно чаще, не менее 4 раз в год.
* Чистите зубы минимум 2 раза в день.
* Пользуйтесь пастами с антигингивитным эффектом, это позволит избавиться от воспаления десен.
* Пользуйтесь пастами с триклозаном — он обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами.

Советы стоматолога

* Используйте межзубные устройства: зубочистки и зубную нить.

* Чистите язык минимум 1 раз в день.

* Если принимаете лекарства, которые вызывают сухость во рту, пейте воду, сосите лед, пользуйтесь жевательной резинкой без сахара.

* Проблемные зубы для профилактики осложнений нуждаются в 5-дневном лечении антибиотиками.

Если же вы потеряли зубы, обязательно займитесь протезированием. Когда нечем жевать пищу, ни о каком здоровье речи быть не может. Найдите специальные клиники, занимающиеся протезированием больных диабетом. Перед тем как выбрать медицинское заведение, обратите внимание на отзывы о протезировании зубов. Если люди высказываются положительно и советуют, значит, там работают хорошие специалисты. Только не забудьте перед началом лечения предупредить стоматолога о своем диабете. Берегите десны и зубы!

А. А. Олешко, стоматолог, врач высшей категории

Полезно знать

● **Тот, кто съедает в день 120 г зеленых листовых овощей,** снижает риск заболеть диабетом II типа на 14%. Это результат исследования английских ученых. Для здоровья особенно полезны шпинат, кочанный салат и брюссельская капуста.

● **От диабета.** Замочите на ночь 2 большие белые фасолины в 1/2 стакана холодной воды. Утром за час до завтрака съешьте фасоль и выпейте фасолевый настой. Можно также измельчить на кофемолке 1 кг промытого и высушенного пшена. 1 ст. ложку порошка принимайте утром натощак, запивая 1 ст. ложкой молока. Курс лечения — месяц.

● **При сахарном диабете** для очистки крови приготовьте настой из манжетки: 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа и принимайте по 1/4 стакана 2-4 раза в день до еды.

На приёме у эндокринолога

Спрашивали? Отвечаем

ЧЕМ ПОЛЕЗНО САФЛОРОВОЕ МАСЛО?

Видела в аптеке сафлоровое масло, сказали, что оно очень полезно при диабете. А чем?

Анна, Рязань

Исследования показали, если ежедневно употреблять с пищей 2 чайн. ложки сафлорового масла в течение 16 недель, это нормализует уровень глюкозы и липидов в крови у больных диабетом II типа и ожирением.

НЕУЖЕЛИ ВОДКА САХАР СНИЖАЕТ?

У мужа уже 5 лет сахарный диабет II типа. Лечится инсулином и таблетками. Кроме этого, каждый день он выпивает по 50 г водки — читал, что она снижает сахар в крови. А я считаю, что водкой он лишь усугубляет свое состояние. Кто из нас прав?

Ирина Васильевна, Курская обл.

При сахарном диабете категорически не рекомендуется употреблять спиртное, даже в малых количествах. Особенно если больной принимает лекарства. Алкоголь способен резко снизить сахар в крови настолько, что может развиться гипогликемия. Важно вовремя обнаружить у себя первые признаки гипогликемии — потливость, дрожь в теле, озноб, головокружение, чувство голода, усталость, головная боль, нарушение остроты зрения — и принять лекарство. Но под действием спиртного человек может не заметить этих признаков, а это уже опасно для жизни.

МАМА ЖАЛУЕТСЯ НА ЛОМОТУ В СПИНЕ

Маме 60 лет. Уже 7 лет она болеет сахарным диабетом II типа. Пьет таблетки, старается соблюдать диету. Но в последнее время жалуется на ломоту в спине, озноб, повышение температуры. Сдала кровь на сахар — повышенный. Почему? Ведь мама старается соблюдать все назначения врача...

Наталья Н., Орел

Если уровень сахара повышен несмотря на лечение и диету, это может указывать на воспалительный процесс, в частности пиелонефрит, и, судя по симптомам, в острой форме. Если есть диабет, пиелонефрит может развиться как осложнение этой болезни. Опасность состоит в том, что воспаление может вызвать не только обострение диабета, но и серьезные осложнения пиелонефрита, например хроническую почечную недостаточность. Поэтому вашей маме надо сдать анализы крови, мочи, пройти УЗИ брюшной полости и почек. При необходимости могут назначить рентген почек. Только после этого врач сможет назначить соответствующее лечение.

ВНУЧКУ СОБРАЛИСЬ ВЕЗТИ В ЕГИПЕТ...

У внучки с 3 лет сахарный диабет, постоянно на уколах. Сейчас девочке 4 года, в сади не ходит. Родители собрались ехать в Египет и хотят взять дочку с собой, но я против. Опасаюсь, что девочке не подойдет питание, нарушится ее пищевой режим или еще что-нибудь. А вдруг отравление? Ведь у диабетиков все протекает быстрее и опаснее!

И. Н. Громушкина, Белгородская обл.

Вы абсолютно правы. Конечно же, ребенка с сахарным диабетом не стоит возить в Египет. Во-первых, возможны самые разные внештатные ситуации со здоровьем — куда обращаться? Вряд ли в отеле найдется детский эндокринолог. Жара, перепад температуры, акклиматизация, смена режима и характера питания, наконец, разнообразные возбудители болезней — все это может спровоцировать изменение уровня сахара в крови.

Кроме того, инфекционные болезни у больных диабетом протекают тяжелее — в этом вы также совершенно правы. Банальная кишечная инфекция может спровоцировать рост сахара в крови. В условиях отеля вряд ли возможно будет обеспечить ребенку диетическое питание. А уж о поездке на пирамиды по раскаленной пустыне и говорить нечего! Сейчас вашей внучке лучше всего отдыхать в родной полосе.

Е. В. Болотова, эндокринолог, кандидат мед. наук

Прикинь на себя

Настойка из перегородок граната от диабета

Диабетом II типа болею давно, но научилась мирно сосуществовать с болезнью. А для снижения сахара и нормальной работы поджелудочной железы принимаю специальную настойку из перегородок гранатов. Рецепт этот мне дала также больная диабетом женщина, с которой я разговорилась однажды в поликлинике. Покупаю 0,5 кг гранатов, очищаю от кожуры, выбираю все зернышки, а белые перегородки складываю в бутылку и заливаю 0,5 л водки. Настаиваю 2 недели в темном месте при комнатной температуре, затем процеживаю. Настойку принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды в течение недели. Повторяю лечение только тогда, когда чувствую, что уровень сахара повысился. Если соблюдать определенные правила, разумно относиться к еде, то и с диабетом можно жить вполне сносно.

Ольга Ефимовна Вежина, Красноярск

Уточняем рецепт

Осина тоже лечит

В №3 за 2011 год был опубликован рецепт, как снизить уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом. Автор письма — Е. В. Якина из Волгодонска, называлось письмо «Хорошие рецепты для больных сахарным диабетом». К сожалению, в одном из рецептов о том, как приготовить отвар из осиновых почек или листьев осины, автор письма забыла указать, сколько требуется взять воды для приготовления этого снадобья. Уточняем: на 20 г осиновых почек надо взять 1 стакан холодной воды и варить при закрытой крышке на очень медленном огне 20 минут. Затем утеплить на 1 час, чтобы отвар настоялся, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение месяца, потом перерыв 14 дней и так далее. Всего 3 курса.

ИНФАРКТ В МАСКЕ

Боль возникла в правом плече. Затем поползла к грудине и застряла под левой лопаткой. Следом сердце словно схватили и стали выжимать, а потом кто-то приставил к груди ржавый гвоздь и сильным ударом забил его... Так можно описать картину инфаркта миокарда.

С КАКИХ СИМПТОМОВ НАЧИНАЕТСЯ ИНФАРКТ?

Инфаркт миокарда начинается с внезапной сильной режущей или давящей боли за грудиной, которая распространяется на всю грудную клетку, в обе руки, челюсть, шею. Боль не отпускает более получаса. Сопровождают приступ резкая слабость, бледность, обильный пот. Инфаркту часто предшествует сильное перетомление, особенно у людей, непривычных к физической работе. А еще душевное потрясение или сильнейший стресс. Но иногда инфаркт словно прячется за другие недуги. Срочно сделанная кардиограмма внесет в ситуацию ясность, поэтому всегда требуйте от «скорой» сделать ЭКГ (электрокардиограмму).

ИНФАРКТЫ РАЗНЫЕ БЫВАЮТ

Маска 1: гастралгический вариант. Очень коварен. Инфаркт под этой маской может пропустить даже врач. Боль в животе, вздутие — полная картина острого живота. Плюс падение артериального давления, тахикардия. Если же у человека был еще и черный стул, например, оттого что накануне он поел чернослива или черники, — вырисовывается ложная картина желудочного кровотечения.

Маска 2: астматический вариант. Такой инфаркт протекает без сильной боли в сердце. Человек просто начинает задыхаться, ему дают препараты, облегчающие дыхание, но лучше от этого не становится.

Маска 3: церебральный вариант. Тут картина может напомнить врачам инсульт: возникает спутанность сознания и нарушение речи.

Маска 4: немой вариант. Характерен для людей с сахарным диабетом. Боли нет совсем. Человек жалуется на сильную утомляемость и одышку после физических усилий, даже самых малых, которые раньше давались без труда. И это может быть единственным признаком сердечной катастрофы при диабете.

Маска 5: стенокардия напряжения. Под этой личиной прячется инфаркт миокарда у каждого десятого больного. Боль появляется только при ходьбе. Часто такие пациенты сами приходят в поликлинику, и уже на ЭКГ у них регистрируется инфаркт миокарда.

Историй о благополучно перенесших двух-трех инфарктах немало. А в кардиологических отделениях вам непременно расскажут о старушке, перенесшей их целых восемь. Почему для одного человека первый инфаркт становится и последним, а для другого — началом длительного списка?

У МОЛОДЫХ ИНФАРКТ ПРОТЕКАЕТ ТЯЖЕЛЕЕ

Многое зависит от того, насколько обширный случился процесс, сколько коронарных сосудов в него вовлечено. Обширных инфарктов бывает один или два, а вот микроинфарктов может быть много. У молодых людей инфаркт очень часто протекает тяжелее, чем у пожилых. Дело в том, что у людей в возрасте, чье сердце давно пошаливает, постепенно налаживается особое кровообращение: кровь сама находит обходные пути, минуя пораженный участок сосудов. У молодых таких обходных сосудов нет.

Пациентов в самом расцвете сил — 30-летних и даже моложе — у кардиологов становится все больше. Причин тому много. Во-первых, спиртное и сигареты. Во-вторых, практически все львиную долю времени проводят за рулем, иными словами, совсем мало двигаются. А в-третьих, молодым не верится, что может случиться плохое, и даже при боли в области сердца врача не вызывают.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАЧАЛОСЬ...

* Почувствовав боль за грудиной, прекратите любые дела. Сядьте, облокотившись на спинку стула или кресла. Если боль не проходит в течение 4-5 минут, положите под язык таблетку нитроглицерина. Он быстро проникает через слизистую оболочку полости рта и практически мгновенно попадает в кровь. Но нитроглицерин, особенно принятый в первый раз, может резко снизить артериальное давление и стать причиной головной боли.

* Если первая таблетка не принесла облегчения, боль до конца не проходит, можно принять еще одну таблетку, но не раньше чем через 5-6 минут.

* Если артериальное давление повышено, не пытайтесь его самостоятельно снижать. Даже если обычно принимаете препараты для снижения давления, сейчас от них лучше воздержаться: возможно, нитроглицерина окажется достаточно. Кроме того, можно разжевать полтаблетки обычного аспирина.

* Часто развитие инфаркта миокарда сопровождается чувством страха, тревоги и даже паники. Человек начинает нервно метаться по комнате, суетиться. Делать этого нельзя! Самые правильные действия — успокоиться, выпить 30-40 капель валокордина, принять нитроглицерин и вызвать врача.

О. В. Шеболдаев, кардиолог, врач высшей категории

SOS

Если у вас есть малейшее подозрение, что у человека случился инфаркт, без промедления, что бы ни говорил заболевший, вызывайте «скорую». От того, насколько быстро он будет доставлен в больницу, зависит его жизнь. У тех, кого привозят в кардиологическое отделение в первые два часа, удается не допустить обширного инфаркта. В больнице человеку сразу же начнут вводить препараты, растворяющие тромбы, — тромболитики, резко снижающие смертность от инфаркта.

Тест-диагностика

Не грозит ли вам гипертоническая болезнь?

1. Вы нервничаете, беспокоитесь по пустякам.
Очень редко — 1 балл.
Бывает — 3 балла.
Часто — 6 баллов.
Никогда — 0 баллов.

2. Замечали, что лицо периодически краснеет.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 3 балла.
Часто — 8 баллов.
Никогда — 0 баллов.

3. Страдаете от бессонницы.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 3 балла.
Часто — 6 баллов.
Никогда — 0 баллов.

4. Беспокоят внезапные приливы жара.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 4 балла.
Часто — 8 баллов.
Затрудняюсь ответить — 0 баллов.

5. Если на работе к вашим обязанностям добавилось еще немало дел, вы расстроитесь, но будете стараться все успеть.
Маловероятно — 2 балла.
Бывает — 4 балла.
Именно так и реагирую — 8 баллов.
Затрудняюсь ответить — 0 баллов.

6. После нервного возбуждения или переутомления чувствуете, что сердце колотится как бешеное.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 3 балла.
Часто — 4 балла.
Никогда — 0 баллов.

7. Перед глазами мелькают мушки, появляются радужные круги.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 4 балла.
Часто — 8 баллов.
Никогда — 0 баллов.

8. Беспокоят головная боль, головокружение.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 4 балла.
Часто — 8 баллов.
Затрудняюсь ответить — 0 баллов.

9. Курите, злоупотребляете алкоголем.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 4 балла.
Часто — 8 баллов.
Нет — 0 баллов.

10. Есть лишние килограммы.
В небольшой степени — 2 балла.
Да — 3 балла.
В большой степени — 6 баллов.
Нет — 0 баллов.

11. Кладете в еду много специй и обильно посыпаете солью.
Очень редко — 2 балла.
Бывает — 3 балла.
Часто — 6 баллов.
Никогда — 0 баллов.

12. Чтобы снять стресс, пьете лекарство.
Никогда — 5 баллов.
Бывает — 3 балла.
Очень часто — 1 балл.
Затрудняюсь ответить — 0 баллов.

Подведем итоги

1-15 баллов. Гипертония вам пока не грозит. Напротив, не мешало бы проверить, не страдаете ли вы пониженным давлением — гипотоний. Это не менее опасно. Если оставите все как есть, можете из гипотоника превратиться в гипертоника.

16-30 баллов. Ваше давление в норме, но это не повод убрать подальше тонометр. Измеряйте давление один раз в месяц.

31-46 баллов. Будьте внимательны к своему здоровью: похоже, гипертония уже дает себя знать. Загляните на прием к кардиологу и пересмотрите образ жизни.

Более 47 баллов. Подобный результат может свидетельствовать о гипертонической болезни. Вы очень легкомысленно относитесь к своему здоровью. Пора лечиться!

Полезные жёлуди

В дубовой роще воздух напоен фитонцидами дуба. Если погулять в ней хотя бы 30 минут, улучшится общее самочувствие, будет крепким сон, уменьшатся головные и сердечные боли.

Желуди имеют бактерицидное, обволакивающее, противоопухолевое действие. Часто применяются при болезнях мочеполовой системы. Они останавливают обильные менструации, повышают потенцию. Желудями лечат энурез. Они хорошо помогают, если кровоточат десны, появляется зубная боль. Отвар плодов дуба пьют при расстройствах желудка, острых и хронических колитах.

*** Если есть проблемы с мочеполовой системой и нервные заболевания,** поможет сок из желудей. Его отжимают из зеленых плодов и принимают по 2-3 ст. ложки с медом (в соотношении 1:1) на голодный желудок 3-4 раза в день.

*** При энтероколите, уретрите, цистите и обильных менструациях** заливают 1 чайн. ложку сухих измельченных желудей 1 стаканом кипятка и после охлаждения процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

*** При панкреатите** надо собрать спелые желуди, но не подсохшие на деревьях, подсушить их в тени и отделить от желудей «шапочки». Залить 1 ст. ложку таких «шапочек» 200 мл кипятка на 2-3 часа, процедить. Начать прием нужно с 1 чайн. ложки и постепенно довести до 60-70 мл в день. Если покажется вкус неприятным, настоем можно пропитать хлеб и съедать его за 30 минут до еды трижды в день.

От изжоги желуди перемалывают и съедают по 1 чайн. ложке порошка 3 раза в день, запивая теплым молоком.

*** Расстроился желудок?** Заливают 1 чайн. ложку измельченных желудей 1 стаканом кипятка, охлаждают, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — месяц, спустя еще месяц надо повторить его.

*** Для избавления от грыжи** смешивают в равных частях измельченные листья, желуди и кору дуба. Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом красного виноградного вина, варят на слабом огне 10 минут, процеживают и делают теплые компрессы на грыжу.

Авось пригодится

■ ЕСЛИ НОСИТЬ ПРИ СЕБЕ ДУБОВЫЕ ЛИСТЬЯ И КОРУ, ЭТО ПРИДАСТ ТЕЛУ СИЛУ И БОДРОСТЬ.

■ ДВЕ ВЕТКИ ДУБА СВЯЖИТЕ КРАСНОЙ НИТЬЮ ТАК, ЧТОБЫ ОБРАЗОВАЛСЯ КРЕСТ, И ПОВЕСЬТЕ ПРИ ВХОДЕ В ПОМЕЩЕНИЕ — ЭТО БУДЕТ ПРЕПЯТСТВИЕМ ДЛЯ ТЕМНЫХ СИЛ.

■ ЕСЛИ ВАМ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ ПОЙМАТЬ ПАДАЮЩИЙ ДУБОВЫЙ ЛИСТ, ВЫ ВСЮ ЗИМУ НЕ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДА.

■ ВСЕГДА НОСИТЕ С СОБОЙ ЖЕЛУДЬ, ЧТОБЫ ОН ОБЕРЕГАЛ ВАС ОТ БОЛЕЗНЕЙ.

■ ЖЕЛУДЬ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПОМОГАЕТ И ЖЕНЩИНАМ, И МУЖЧИНАМ, СТРАДАЮЩИМ ОТ БЕСПЛОДИЯ.

■ НОСИТЕ НЕСКОЛЬКО ЖЕЛУДЕЙ В КАРМАНЕ — ПРОДЛИТЕ СЕБЕ ЖИЗНЬ.

■ ЖЕЛУДИ НА ОКНЕ ОГРАЖДАЮТ ОТ ЗЛЫХ СИЛ, А ЩЕПКА ДУБА, ЕСЛИ НОСИТЬ ЕЕ С СОБОЙ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Плохо пахнет изо рта?

Просто так плохо пахнуть не будет — это симптом больного желудка или проблем ротовой полости. Избавиться от запаха помогут такие средства.

* Смешайте 2 ст. ложки растительного масла с 1 чайн. ложкой соли и этой смесью полощите рот по 3-5 минут 2 раза в день — утром и вечером. После полоскания ничего не ешьте и не пейте.

* 20 капель спиртовой настойки травы зверобоя разбавьте в 1/2 стакана воды и полощите рот.

* После каждого приема пищи съедайте 1/2 чайн. ложки порошка имбиря.

* Съедайте утром натощак 1-2 небольших яблока, ополоснув перед этим ротовую полость теплой водой.

Анатолий Хирилов, травник-целитель, Донецкая обл.

Льнянка снижает давление

Настой из льнянки прекрасно очищает организм от излишков холестерина и нормализует кровяное давление. Растение не ядовито и поэтому легко сочетается с любыми таблетками, которые прописал врач. Я ежегодно запасаю его впрок, а потом раздаю своим многочисленным знакомым. Настой готовлю так. Кладу в термос 2 ст. ложки свежей или 1 ст. ложку сухой льнянки, заливаю 400 мл кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю. Пью по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Результаты после полного курса лечения всегда отличные.

Александр Леонидович Емельянов, а/я 5745, Ижевск, Удмуртия, 426003

ЕСЛИ МУЖЧИНА ОЩУЩАЕТ ТЯЖЕСТЬ В ЖЕЛУДКЕ, ЗНАЧИТ, СЛИШКОМ МНОГО ЖЕНЩИН ИЩУТ ПУТЬ К ЕГО СЕРДЦУ.

Нога подвернулась...

Если случилось растяжение связок голеностопного сустава, например нога подвернулась на неровной дороге или вы упали набок...

* В первые 2 часа после травмы прикладывайте холод — полотенце, смоченное холодной водой, пластиковую бутылку с холодной водой, пакет со льдом.

* Наложите тугую повязку на область травмированного сустава, лучше эластичный бинт, но подойдет и косынка, шарф, пояс. Через несколько часов сделайте разогревающий массаж бальзамом «Золотая звезда».

* Потом очистите 1 среднюю луковицу и смешайте с 2 чайн. ложками сахарного песка. Наложите компресс с этой смесью на травмированное место, оставьте на 5-6 часов. Затем смените повязку на молочный компресс.

* Марлю, сложенную вчетверо, намочите в горячем молоке и сделайте обычный компресс с наложением сверху компрессной бумаги и ваты. Меняйте компресс по мере остывания марли.

* При боли одним из самых простых средств является толстая шерстяная нитка, намотанная 2-3 раза вокруг больного сустава. Нить должна свободно двигаться. При движении она вырабатывает слабые электрические разряды, они оказывают благотворное воздействие на травмированные связки.

А. С. Синицын, травматолог, врач первой категории

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

- Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.
- «Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.
- В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.
- На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.
- Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ!

Знаете ли вы, что...

- В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ ВОЗДУХ В 50 РАЗ ХУЖЕ, ЧЕМ НА САМЫХ ЗАГАЗОВАННЫХ ПЕРЕКРЕСТКАХ УЛИЦ.
- В ПОМЕЩЕНИЯХ, ГДЕ МНОГО НАРОДА, В ВОЗДУХЕ СОДЕРЖИТСЯ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ВЫВОДИМЫХ ИЗ ОРГАНИЗМА ГАЗОВ. ОНИ — ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ МИКРОБОВ.
- КИСЛОРОД ИЗ ВОЗДУХА ПОТРЕБЛЯЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ НЕ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ, НО И ЧЕРЕЗ КОЖУ.

Осенние проблемы

Взбодримся!

ПЯТЬ СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ.

* Повысить уровень энергии и удерживать его на высоте в течение 2-3 часов помогает десятиминутная прогулка быстрым шагом.

* Для поддержания работоспособности в течение всего дня наш организм нуждается в подпитке пищей. Но трехразовое питание не решает этой задачи, так как переваривание большого количества пищи, которое мы принимаем, питаясь редко, требует слишком больших затрат энергии. Правильнее питаться 4-5 раз в день небольшими порциями — это обеспечит организму достаточное количество энергии.

* Кофе лучше не злоупотреблять, однако одна чашка примерно на 6 часов способна поддержать ваши силы благодаря кофеину.

* 6 стаканов воды — минимум для тех, кто хочет вести активный образ жизни и предотвратить усталость. Так что пейте больше.

* Освежить ум и вернуть энергию вам поможет такой прием: сделайте глубокий вдох, затем выдохните и в течение 20 минут, спокойно сидя, сфокусируйтесь на слове, которое отражает вашу веру, например «Бог» или «Всевышний».

Акулий Жир спасет всегда!!!

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА!
Если боль в шее стала головной болью, то не обойтись без крема «АКУЛИЙ ЖИР И ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ». Крем снимет боль, расслабит мышцы, восстановит работу шейного отдела позвоночника – шея станет подвижной, а голова свободной!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!
Варикоз, ноги отекают и болят – это про вас? С кремом «АКУЛИЙ ЖИР с КОНСКИМ КАШТАНОМ и КОРОЙ ИВЫ» боль и отеки уйдут, как дурной сон!

СУСТАВЫ ВАШИ – ЗАБОТА НАША!
Артрит, артроз, остеохондроз? ЗАБУДЬТЕ! Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ГОРЧИЦА с МЕДОМ» снимет боль и отечность в суставах, как рукой с подиска, – быстро и надежно!

ВРОСШИЙ НОГОТЬ – НЕ ПРОБЛЕМА!
Ноготь вцепился в палец как клещ? Только крем «АКУЛИЙ ЖИР и ЧЕРЕДА» устранит боль, нагноение, вернет ногтю правильное направление, а вам спокойствие!

ОТ ПЯТКИ ДО МЫСКА БОЛЬ И ТОСКА!
Крем от боли в стопе «АКУЛИЙ ЖИР и ОКОПНИК» избавит от подошвенного фасциита и предотвратит появление пяточной шпоры! А крем от пяточной шпоры «АКУЛИЙ ЖИР и ЗОЛОТОЙ УС» устранит боль, размягчит костный вырост в области пятки – от шпоры останутся одни воспоминания!

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва 9263642, 9533940; Санкт-Петербург 3010929, 7034530; Благовещенск 518017; Братск 302656; Брянск 331551; Владивосток 404404,499530; Владикавказ 442641; В.Новгород 557777, 733519; Воронеж 568979; Магадан 50829; Махачкала 932970; Мурманск 89217347696; Нижнекамск 320003; Новокузнецк 89059668315; Новосибирск 2927757, 3040788; Омск 322814; Пермь 2911190; Поваровка 88001001112; Пятигорск 89614665970; Сибирь 88002000282; Сургут 341111; Улан-Удэ 434459; Хабаровск 770800; Чита 232101.

Телефон для справок: (495) 790-48-40, 510-99-52, 786-34-00, 600-67-81, 8-906-775-00-50 www.luchiks.ru

Декларации о Соответствии: РОСС RU.ПР73.Д03248, РОСС RU.ПР73.Д01730 от 23.03.2010, РОСС RU.ПР73.Д01727. РЕКЛАМА С 110

ООО «ЛУЧиКС», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 5, корп. 1. ОГРН 1027743017796. Косметические средства. Не являются лекарством.

С утра пораньше

Разбудите мышцы

Как прогнать остатки дремы? Мускулы затекают во время сна. Их надо размять и увеличить приток кислорода к ним. Для этого нужно выполнить 2 простых упражнения всего 6-8 раз. А какой эффект!

* Стоя на четвереньках, максимально прогнитесь, голову поднимите.

* А теперь выгните спину, голову опустите. Встаньте и встряхните руками, затем поочередно левой и правой ногой. Все, ваше тело проснулось!

ИНГАЛЯТОР МАХОЛЬДА С НАБОРОМ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Как с помощью ингаляций укрепить здоровье?

Ингаляция всегда была одним из самых распространенных методов лечения дыхательных путей. Издавна люди дышали паром отваров лекарственных трав, желая быстрее выздороветь. Со временем появились специальные приборы – ингаляторы. Примером наиболее эффективного и экономичного прибора для такой ароматерапии можно считать Ингалятор Махольда.

Его изобрел потомственный немецкий стеклодув и натуралист Оскар Махольд в начале XX века. Сначала ингалятор рекомендовали для защиты, очищения и оздоровления органов дыхания, профилактики гриппа, а позднее – и для улучшения функционирования сердечно-сосудистой, нервной, иммунной систем организма.

КАК РАБОТАЕТ И ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ?

В основе принципа работы Ингалятора Махольда – метод «теплой» ингаляции, не требующий подготовки специального сложного оборудования. Достаточно налить в ингалятор немного теплой воды, добавить несколько капель эфирного масла и… ДЫШАТЬ!

При вдохе через рот молекулы эфирных масел проникают непосредственно вглубь слизистой дыхательных путей, в бронхи и легкие и создают там высокую концентрацию полезных веществ, обеспечивая при этом высокий терапевтический эффект. Показания к использованию: лор-заболевания, ОРЗ, простуда, грипп.

При вдохе через насадку для носа молекулы эфирных масел воздействуют на обонятельные клетки, импульс от которых поступает в центральную и периферическую нервные системы и нормализует их функции: сон, чувство голода и жажды, обоняние, память.

СЛУШАЯ СЕБЯ

Ингаляция при помощи Ингалятора Махольда не только полезна, но и эстетична. Вместо громоздких небулайзеров (компрессионных ингаляторов) в вашей руке оказывается изящное изделие из стекла, которое в качестве вашего персонального доктора пригодится дома, в дороге, на работе и в путешествии.

Для решения конкретных индивидуальных проблем со здоровьем прибор можно наполнять эфирными маслами по собственному выбору или даже составить свою персональную аромакомпозицию. В комплекте с Ингалятором Махольда поставляются высококачественные эфирные масла Аспера™.

Ингалятор Махольда – настоящая домашняя лаборатория красоты и индивидуальный проводник в мир заботы о своем здоровье.

Ингалятор Махольда производства ООО «МедСтЭк»

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

АПТЕЧНЫЕ СЕТИ:
Москва: «Столица Медика» (495) 755-93-95 (доставка), «Ригла» 8-800-777-03-03, «Старый лекарь» и «03 Аптека» (495) 38-000-38, «НеоФарм» (495) 585-55-15, «Женеви Здоровье» (495) 626-11-75, «Сердечко» (495) 784-89-91.
Санкт-Петербург: «Здоровые люди».
Самара: «Исхальм» 8-800-1001-112, «Вита» (846) 2-706-404, «Аптека Алия» (846) 259-20-03.
Челябинск: «Областной Аптечный Склад» (351) 261-80-20, «Классика» (351) 232-33-13, «АЛВИК» (351) 225-10-10, «Форте» (351) 247-70-17, 215-06-63.
Н. Новгород: «Аптекарь Эвенкус», «Аптека 36,7» (831) 277-95-09.
Новосибирск: «Нет Боль» (383) 220-95-88.
Екатеринбург: «Живика» (343) 216-16-16, «Классика» (343) 287-77-77.
Казань: «Казанские аптеки» (843) 27-37-000, «Сакура» (843) 554-54-54.
Воронеж: «Здоровый Город» (473) 2-420-428, «Вместе» (473) 2-33-34-43.

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8 (800) 555 02 33 www.maholda.ru РЕКЛАМА С 106

ООО «МедСтЭк», 105094, Москва, Семеновская наб., д. 2/1. Регистрационное удостоверение ФСР 2009/05902 от 24.06.2010 г. ОГРН 1087746643225

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

У ребёнка отит

БЫВАЮТ ЛЕГКИЕ ФОРМЫ, А БЫВАЮТ ТЯЖЕЛЫЕ. ТАК ЧТО ОТНЕСИТЕСЬ К БОЛЕЗНИ СО ВСЕЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ.

МИФ 1. Отит распознать легко.

На самом деле. Иногда у малыша могут проявляться симптомы, на первый взгляд, никак не связанные с больным ухом, — спазмы и колики в животе, рвота, понос. Все потому, что среднее ухо и брюшная полость иннервируются одним нервом. И мама, думая, что это отравление, пичкает чадо активированным углем и минералкой. Важно обратиться к врачу, если:

* малыш скашивает глаза в сторону уха, качает и трясет головой;
* старается лечь на сторону больного уха — в тепле становится легче. Это понимают даже груднички, поэтому требуют кормить их у одной груди, прижавшись больным ушком к маминому телу. Если же их перекладывают на другую сторону, тут же начинают плакать и сучить ножками в знак протеста;
* ушко отекло, покраснело, кажется, будто оттопырилось? Воспаление зашло далеко — это уже симптом осложненного отита. Немедленно к врачу!

МИФ 2. Антибиотики — это лишнее.

На самом деле. Этот недуг опасен осложнениями: тугоухостью, переходом в хроническую форму, менингитом. К тому же многое зависит от течения болезни и возраста ребенка. Малыш старше 3 лет и ушко его не слишком беспокоит? Антибиотики могут не понадобиться (но окончательное решение за врачом). Крохе нет еще 2 лет? Антибиотики обязательны — нужно любыми способами остановить воспаление: в силу анатомических особенностей у маленьких детей высок риск проникновения инфекции в мозг.

МИФ 3. Подойдут любые капли «от ушей».

На самом деле. Если у ребенка повреждена барабанная перепонка (о чем вы, кстати, можете даже не догадываться), абы какие капли могут навредить. Некоторые препараты способны вызвать гибель слуховых волосков — такое случается, если лекарство через отверстие в барабанной перепонке проникает во внутреннее ухо. А это, в свою очередь, может привести к необратимой глухоте. Поэтому ушные капли должен советовать не фармацевт в аптеке или ваша соседка, а только врач после специального обследования.

МИФ 4. Насморк можно не лечить.

На самом деле. Отит с насморком всегда ходят парой. Обычно сначала начинается насморк, потом — отит. Как правило, мамы все силы бросают на борьбу с отитом, игнорируя насморк. Это большая ошибка: лечить надо и то и другое одновременно, ведь инфекция сохраняется в носоглотке не один день. Важно также правильно очищать нос ребенка от слизи — неумелыми действиями взрослые часто провоцируют воспаление среднего уха у детей.

* Если вы используете грушу для отсасывания слизи, действуйте осторожно, без резких нажимов.
* Научите малыша очищать ноздри поочередно. Если он будет отсмаркиваться одновременно двумя ноздрями, слизь может попасть в слуховую трубу.
* При сморкании рот всегда должен быть приоткрыт. Это избавит барабанные перепонки от избыточного давления.

МИФ 5. Ухо жаром не испортишь.

На самом деле. Больное ухо действительно любит тепло, но это не значит, что ребенок должен сутками напролет париться в шапке. Если дома не холодно, головной убор вообще не нужен — ребенок может вспотеть и простудиться. А вот согревающий водочный компресс, если у чада нет высокой температуры, как нельзя кстати. Делайте его дважды в день по полчаса. Этого вполне достаточно — не нужно заставлять малыша спать с компрессом всю ночь. К тому же ухо наиболее восприимчиво к лечебным процедурам не ночью, а днем: с 14 до 16 часов.

МИФ 6. Важно ли правильно закапывать капли?

На самом деле. Капли малышу нужно вводить в ухо, оттянув мочку вниз и назад. После этого ребенка укладывают больным ухом кверху, оставляя в такой позе на 3 минуты, пока препарат не доберется до цели. Кстати, капли должны иметь температуру тела. Опустите пипетку в кипяток, чтобы она нагрелась, а потом набирайте лекарство. Греть весь флакон не стоит — капли быстро испортятся.

МИФ 7. Отит — болезнь сезонная.

На самом деле. Отиты, синуситы и тонзиллиты преследуют детей круглый год. Путешествие на самолете тоже небезопасно. Из-за резких перепадов атмосферного давления нередко воспаляется среднее ухо. Штука это неприятная — малыш испытывает головокружение, снижение слуха, заложенность и сильнейшую боль в ушах. Впрочем, болезнь можно предупредить.

* Во время взлета и посадки дайте крохе попить из бутылочки. Ребенок постарше может жевать жвачку или рассасывать карамельку. Научите его широко зевать, чтобы вентилировать евстахиеву трубу. Можно поиграть в ныряльщиков: закрыть рот, зажать нос и сделать движение, как будто вы выдыхаете через нос.
* Старайтесь не отправляться в путешествие с заболевшим ребенком — даже легкий насморк усиливает проявления аэроотита. Перелета не избежать? Перед взлетом и посадкой капните в нос сосудосуживающие капли.
* Если после поездки сохраняется боль и заложенность в ушах, обязательно обратитесь к своему отоларингологу.

БЫЛО БЫ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ, А ЧЕМ ЕГО ПОДОРВАТЬ, ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА НАЙДЕТ.

Знаете ли вы, что...

● Кроху тошнит, у него расстройство желудка, плохой аппетит или же он постоянно голоден? Мамочка сразу думает, что малыш отравился. Но виной такого состояния может быть вовсе не отравление, а глисты. Когда карапуз познает окружающий мир, риск заражения велик. Поэтому, заметив подобные симптомы, покажите малыша врачу.

● Если давать ребенку ежедневно по 4 ст. ложки простокваши, это может предотвратить появление стоматита. Дело в том, что полезные молочно-кислые бактерии простокваши борются с вредными микробами, живущими в полости рта.

● Чем красивее родители, тем больше шансов, что у них родится девочка, утверждают психологи из Лондона. Возможно, дело в том, что красота важнее для женщины, чем для мужчины. С точки зрения эволюционной психологии красивые родители передают своему потомству то, что наиболее необходимо для дальнейшего размножения, а именно привлекательную внешность.

Кошмарики

ПОДРОСТОК УМЕР ОТ ИНФАРКТА

В одном из подъездов Нижневартовска (Тюменская область) было обнаружено тело 15-летнего подростка, который скончался от инфаркта миокарда. Перед смертью школьник выпил несколько банок безалкогольного энергетического коктейля. Этот напиток и мог стать причиной развившегося у ребенка острого инфаркта. Недавно австралийские педиатры заключили, что энергетические напитки и содержащийся в них кофеин вредны для здоровья детей и подростков.

ЛИШЬ БЫ ДОЧКА УСНУЛА...

19-летней жительнице города Малмыжа, Кировской области, матери 5-месячной девочки, хотелось пойти на дискотеку, а родители не отпускали, пока ребенок не уснет. Чтобы дочь поскорее уснула, молодая женщина дала ей несколько ложек пива. Девочка умерла от отравления алкоголем.

Будь начеку! *Советы невролога*

Тонус мышц

При нарушениях мышечного тонуса, вызванных внутриутробной гипоксией, инфекцией или родовой травмой, может сформироваться детский церебральный паралич.

ЧТО ТАКОЕ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС?

По изменениям мышечного тонуса судят о состоянии нервной системы ребенка.

Расслабленными полностью мышцы крохи не бывают даже во сне. Напряжение сохраняется даже в состоянии полного покоя — вот что такое мышечный тонус. Самым высоким он бывает сразу после рождения, но только в мышцах-сгибателях. Они помогали малышу уютно свернуться клубочком у мамы в животике. Но что хорошо для внутриутробного существования, не очень подходит для жизни после рождения. Если бы тонус так и оставался высоким, кроха не смог бы сладко потянуться после сна, разжать кулачок, выпрямить ножки, чтобы подняться на них и сделать первый шаг. Вот почему в первые 4-6 месяцев после рождения мышечный тонус у крохи ослабевает, а педиатры и детские неврологи внимательно следят за этим процессом. От того, правильно ли он идет, зависит двигательное развитие крохи! При нарушениях тонуса, вызванных внутриутробной гипоксией, инфекцией или родовой травмой, может сформироваться детский церебральный паралич. Но если на проблему обратить внимание в первые месяцы жизни малыша, это тяжелое заболевание можно предотвратить: на первом году жизни нервная система легко восстанавливается.

ЕСЛИ ТОНУС ПОВЫШЕН

Младенец выглядит скованным. Даже во сне его ножки подтянуты к животу, ручки скрещены на груди, согнуты во всех суставчиках, кулачки стиснуты, большие пальчики прикрыты сверху остальными.

Проснувшись, малыш не потягивается всем телом, как это обычно делают младенцы: мешают напряженные сгибатели конечностей. Такие детки, как правило, с рождения уверенно держат голову, но радоваться тут нечему: тонус затылочных мышц слишком высокий.

ПРИ МЫШЕЧНОЙ ГИПОТОНИИ

Ребенок кажется вялым, слабеньким. Ножки и ручки выпрямлены и слишком сильно разгибаются в локтевых и коленных суставах — больше чем на 180°. Ладони раскрыты, кисти рук отвисают и развернуты наружу. Если положить малыша на животик, ручки оказываются отведенными в стороны или назад. Такое положение называют позой лягушки. Это главный симптом общей мышечной гипотонии.

Погладьте щечки малыша его ладошкой. Затем проведите его ручкой по своей щеке. Результат виден незамедлительно — детский кулачок сразу раскроется!

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Тонус у крохи может быть повышен или ослаблен с одной стороны тела. Тогда голова и таз малыша оказываются развернуты в сторону напряженных мышц. Когда ребенка выкладывают на животик, он заваливается на тот бочок, где усилен тонус. Тонус у крохи может быть симметричным, но неравномерным: одни мышцы расслаблены, другие спазмированы. На фоне общего понижения тонуса возникает его повышение при эмоциональном напряжении, перемене положения тела. Такое состояние называется мышечной дистонией.

В. М. Мухортова, врач-невролог

Ещё та проблема

Подарите ребёнку красивую улыбку

Кривые зубы не всегда достаются в наследство от мамы с папой. Многие проблемы мы приобретаем в детстве, если...

*** Ребенка стали кормить смесью.** Когда ребенок сосет грудь, у него правильно развивается нижняя челюсть. Искусственнику важно выбрать хорошую пустышку, чтобы, захватив ее губами, он выдвигал челюсть вперед.

*** Малыш спит на боку,** положив под щечку сложенные ладошки. Лучше его отучить — в этой позе челюсть смещается в сторону.

*** Грызет или сосет пальцы или карандаш.** За полгода привычка может испортить прикус.

*** Родители вовремя не поймали проблему.** К ортодонту надо привести трехлетнего малыша и поторять визиты раз в год. Чем раньше выявится аномалия, тем быстрее ее вылечат. Кстати, в Европе около 40% детей проходят лечение у ортодонта, а в США — 70%.

* **Гладим лоб.** Всей ладонью погладьте лоб крохи. Сначала проведите рукой вправо, затем влево. Так вы предотвратите застой в гайморовых пазухах.

* **Делаем усы.** «Нарисуйте» ребенку под носом усы, плавно двигаясь в одну сторону, а затем — в другую.

* **Массируем щеки.** Обеими ладонями гладьте щеки малыша — от висков до подбородка — так вы улучшите кровообращение.

* **Умываемся.** Представьте, что вы умываете крохе обеими ладонями. При этом захватывайте область надбровных дуг, висков и нижнюю часть щек.

* **Рисуем точки.** Поставьте указательные пальцы с двух сторон чуть выше переносицы. Легко помассируйте эти места. Такие же точки «нарисуйте» посреди переносицы и у основания крыльев носа.

* **Дышите правильно.** По очереди закройте крохе своим пальцем ноздри. Это отличный способ научить ребенка чистить нос правильно. Упражнение можно усложнить: при выдохе убирайте и прикладывайте палец. Ребенок постарше сможет делать это сам.

Нарисуем под носом усы

Эти несложные упражнения стимулируют кровообращение и уменьшают отек при насморке.

Как в 50 выглядеть на 35?

У женщины, как опыт учит нас, здоровье с красотой неразделимы.
Лопе де Вега

Всем известна крылатая фраза: «Женщине столько лет, на сколько она выглядит». А есть женщины, которые с возрастом словно не стареют вовсе. Как им удается сохранять свою красоту и здоровье? Возможно ли научиться управлять своим возрастом? Попробуем разобраться.

Поддерживайте в норме уровень эстрогенов

Одна из основных причин старения женщин – в снижении выработки организмом эстрогена, главного гормона молодости и красоты для женщины. Начиная с 30 лет организм вырабатывает все меньше и меньше эстрогенов, и женщина начинает «увядать».

Восполнить нехватку собственных эстрогенов можно, применяя натуральный, негормональный препарат «Ци-Клим» от компании «Эвалар» с фитоэстрогенами цимицифуги. Для профилактики возрастных изменений таблетки и кремы «Ци-Клим» надо применять регулярно, начиная с 40 лет. Доказано: если раз в год в течение 3-4 месяцев применять средства с фитоэстрогенами, это отсрочит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений.

Кроме того, нормализация уровня эстрогенов необходима в комплексной профилактике остеопороза. Сегодня все эксперты единодушны: каждая женщина после 40 должна постоянно поддерживать уровень эстрогенов в организме. Поэтому с наступлением менопаузы «Ци-Клим» должен быть с вами постоянно!

Восполните дефицит коэнзима

Еще одной причиной старения называют снижение выработки в организме коэнзима Q_{10}. Именно он ответственен за выработку 95% всей клеточной энергии. От него, в первую очередь, зависит срок жизни клетки, а значит – *здоровье, молодость и красота*. Печально, но факт: у тех, кто перешагнул 40-летний рубеж, выработка коэнзима снижается до критического уровня.

«Коэнзим Q_{10} форте» марки «ТаймЭксперт» замедляет процессы старения и помогает сохранить сияющий внешний вид, предотвращая образование морщин. Хотите увеличить эффект от приема коэнзима вдвое? В дополнение к таблеткам используйте крем для лица «Коэнзим Q_{10} форте» марки «ТаймЭксперт».

Контролируйте свой вес

И конечно, нельзя забывать о своей фигуре! Лишние килограммы после 40 – настоящее бедствие, и избавиться от них очень трудно. Выберите подходящее для себя средство из серии «Турбослим» – и лишние килограммы очень быстро перестанут отравлять вам жизнь.

Принимайте достаточное количество кальция

Нехватка кальция – это не только тусклые, ломкие волосы и ногти, это прямой путь к развитию остеопороза, истончению костей и искривлению позвоночника. Поэтому так важно после 40 позаботиться о своевременной профилактике дефицита кальция в организме.

Чтобы баланс кальция в организме оставался в норме, принимайте «Горный кальций D_3 с мумие». Он на 100% удовлетворяет суточную потребность как в кальции, так и в витамине D_3, без которого кальций просто не усваивается организмом. Кроме того, «Горный кальций» содержит мумие – естественный катализатор (ускоритель) доставки кальция в костную ткань, которое способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций D_3» способствует лучшему усвоению кальция и нормализации его обмена, а также предупреждению остеопороза.

Не откладывайте на завтра – начните управлять своим возрастом прямо сейчас! Одновременный прием «Ци-Клима», «Коэнзима Q_{10}», «Турбослима» при избыточном весе, «Горного кальция» поможет вам надолго сохранить свою молодость. Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясный взгляд, стройная фигура, красивая осанка, легкая походка – все это достижимо и сейчас, главное – не упустить время.

Цистит: осенний призыв!

Осенью с приходом холодов и дождей обостряются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей, в том числе, цистит – одна из самых распространенных и неприятных женских проблем.

Кто в зоне риска?

Боль и жжение внизу живота, постоянные мучительные позывы к мочеиспусканию... Для того, кто хоть раз пережил подобные мучения, а потому находится в зоне риска, шансы снова заболеть возрастают многократно. Чтобы не испытывать всех этих «радостей», постарайтесь защитить свое здоровье уже сейчас!

Рецепт №1 в Европе!

Золототысячник, любисток, розмарин... Что объединяет эти травы? Во-первых, они традиционно применяются, чтобы снизить риск развития воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей. Во-вторых, именно такой состав успешно используется в мировой практике, и стал средством №1 в Европе. И наконец, все эти травы входят в состав нового нелекарственного препарата «Нефростен» от компании «Эвалар».

«Нефростен» создан специально для снижения риска развития воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей. К тому же, он обладает хорошим мочегонным эффектом.

«Нефростен» содержит экстракты любистока, золототысячника, розмарина. Сочетание этих трав – это «золотой стандарт» сборов для почек и мочевыводящих путей. Благодаря ему «Нефростен» обладает сильным мочегонным и противовоспалительным эффектом, оказывает комплексное воздействие на всю мочевыделительную систему.

«Нефростен» производится из лучшего сырья фармацевтического качества и продается по привлекательной цене.

«Нефростен» содержит экстракты любистока, золототысячника, розмарина. Сочетание этих трав – это «золотой стандарт» сборов для почек и мочевыводящих путей. Благодаря ему «Нефростен» обладает сильным мочегонным и противовоспалительным эффектом, оказывает комплексное воздействие на всю мочевыделительную систему.

«Нефростен» производится из лучшего сырья фармацевтического качества и продается по привлекательной цене.

Три простых шага к победе над стрессом

Как стать хозяином своих эмоций? Как «обуздать» стресс, когда сердце не внемлет голосу рассудка, когда сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением? Как «подняться с колен», когда затяжная стрессовая ситуация приводит к полному упадку сил?

Шаг 1.

«Пустырник Форте» днем

Чтобы контролировать свои эмоции в течение дня, принимайте «Пустырник Форте».

«Пустырник Форте» обладает высоким содержанием активных веществ (иридоиды, лютеолин), и в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6 (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции.

Дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте» за свою эффективность уже получило название «Формула спокойствия». Оно постепно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... – и организм с благодарностью расслабится. «Пустырник Форте» сделает вас хозяином своих эмоций! На все происходящее днем вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Шаг 2.

«Формула сна» на ночь

Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6! Можно сколько угодно принимать снотворные, но из-за недостатка магния они окажут только временный эффект. Поэтому дополните свой выбор «Формулой сна». В этих таблетках сонные травы также усилены «элементами спокойствия» – магнием и B_6. И когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью таблеток «Пустырник Форте» и «Формулы сна», вы станете хозяином своих эмоций.

Проблемы со сном не только у вас, но и у вашего ребенка? Дайте ему перед сном чайную ложку сиропа «Формула сна» для детей. Вкусный сироп с мелиссой и мятой поможет быстрее заснуть и как следует выспаться даже самым беспокойным детям. Сироп для детей «Формула сна» не содержит сахара, консервантов, искусственных красителей и его можно давать детям уже с трех лет!

Шаг 3.

«Оптимистин» утром и днем

Оставайтесь оптимистом, даже когда вы понимаете, что проблем не избежать. В этом вам поможет «Оптимистин» – витаминный комплекс хорошего настроения и источник позитивной энергии. В его составе – витамины A, E, C, PP, B_1, B_2 и B_{12}, усиленные экстрактом элеутерококка, обладающего тонизирующим действием. Просто принимайте «Оптимистин» два раза в день, и вы почувствуете, как к вам возвращается прежняя бодрость духа, а хорошее настроение станет ваш им постоянным спутником.

Запомните:

1. «Пустырник Форте» днем
2. «Формула сна» на ночь
3. «Оптимистин» утром и днем

Если вы хотите оставаться хозяином своих эмоций – сделайте три простых шага к победе над стрессом! Они помогут вам встречать каждый новый день с улыбкой, бодрым, отдохнувшим и полным сил для новых свершений!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам **Москва** аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: ул. Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63, 730-27-30, 380-00-38; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 592-33-55, 430-61-30, 641-01-01, 320-72-72, 635-55-66, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 292-00-00, 315-27-43, 003; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-90; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СвГР № 77.99.23.3.У.11620.10.05, СвГР № RU.77.01.34.001.E.000332.03.11, СвГР № 77.99.23.3.У.10468.12.08, СвГР № RU.77.99.11.003.E.014893.05.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.000327.08.10, СвГР № RU.77.99.11.003.E.003765.02.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.000380.02.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.000442.08.10, СвГР № RU.77.99.11.003.E.000374.02.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.005763.02.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.014953.05.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.009132.04.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.003378.02.11, СвГР № RU.77.99.11.003.E.003764.02.11, СвГР № 77.99.23.3.У.3677.5.07, СвГР № RU.77.99.11.003.E.002676.03.11, СвГР № 77.99.23.3.У.10100.9.09, СвГР № 77.99.23.3.У.3035.5.06, СвГР № 77.99.23.3.У.956.2.06, СвГР № RU.77.99.19.004.E.003445.12.10, СвГР № RU.77.99.11.003.E.003379.02.11, СвГР №77.99.23.9.У.8305.6.09. ЕАЭС СЭЗ № 77.99.09.915.Д.014313.12.07, СЭЗ № 77.99.09.915.Д.015901.12.09, СЭЗ № 77.99.09.915.Д.009262.06.09, СЭЗ № 77.99.09.915.Д.009652.09.08, СЭЗ № 77.99.15.915.Д.006855.06.07. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 70 лет. Одинокая бездетная пенсионерка, работящая. Осталась без родных и жилья. Может, кто приютит или комунибудь надо присмотреть за домом или хатой? Согласна жить в деревне, на хуторе.

В. А. Ряднова, ул. Рубина, 62, Усть-Лабинск, Краснодарский край, 352330

***

Мне 50 лет. Воспитываю внучку Наташу 12 лет. Родителей у нее нет. Сама инвалид III группы по общему заболеванию, но держусь, потому что нужна ребенку. Нам бы с внучкой перебраться в Киров или пригород, поближе к родне. А здесь, на хуторе, у нас никого нет. Когда меня кладут в больницу, внучку не на кого оставить. Да и хата, в которой живем, не наша, а колхозная. Может, у кого есть пустующий домик или квартира, за которой надо присматривать? Я непьющая, хорошая хозяйка. Важно, чтобы была школа. Прописка мне не нужна, сестра пропишет, а вот жить негде.

Галина Колесникова, ул. Советская, 14, х. Красночервонный, Новоалександровск, Ставропольский край, 356013

***

Милые, добрые люди, может, у кого-то есть домик, в котором никто не живет, в Казани или на окраине города? Мне 74 года, пенсия маленькая, жить негде. Свет, воду и газ смогу оплатить, а вот жилье — нет. Прописка у меня есть.

Все у меня было: хорошая работа и семья, две трехкомнатные квартиры. Сейчас у меня пятеро внуков, четыре правнука. Радости и счастью не было предела! Но недавно муж умер. Я перенесла два инсульта, сама себя обслуживаю, но никому не нужна. Дети из-за жилья перессорились, а мне хоть на улицу. Помогите, Христа ради!

Лидия Федоровна Траутман, д/в, Казань, Татарстан, 420100

***

В 60 лет осталась без крыши над головой. Могу и хочу работать, есть силы и пока еще здоровье. Но в нашем маленьком городе молодые люди страдают от безработицы, даже почтальоном пенсионерку не берут, хотя висит объявление, что срочно нужны работники. Возможно, какому-то одинокому человеку или семейной паре необходима помощь по дому? Умею делать все. Аккуратная, верующая, хожу в церковь. Не оставлю и не предам в трудную минуту, не имею корыстных целей. Живу с 8-летней внучкой, которую воспитываю. Буду помогать и по возможности работать. Получаю скромную пенсию и алименты на внучку. С нетерпением жду откликов на мою боль.

Лидия С., а/я 56, ФГУП «Почта России», ул. Ленина, 6, Кумертау, Башкортостан, 453300

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

СНАЧАЛА ПОЯВИЛИСЬ ВОЛДЫРИ...

Мне 28 лет. У меня с раннего детства постоянная проблема с кожей рук и частично ног. Сначала появляются волдыри разного размера с прозрачной, как вода, жидкостью внутри. Потом кожа слезает. Если начать сдирать ее, то очень легко можно ободрать всю ладонь. Такое впечатление, что верхний слой кожи не держится, как положено. Из-за этого не могу полноценно заниматься физическим трудом. Несколько раз в год почти вся кожа облезает, а молодая — та, что нарастает, очень чувствительна. Летом, особенно если жарко, и после физических нагрузок на руки особенно страдаю. На стопах ног волдыри появляются намного реже. На локтях и на косточках ног кожа часто облазит. У кого так было? Отзовитесь! Помогите справиться с недугом!

Анатолий, Омск

ВСЕ ПАЛЬЦЫ НАРЫВАЛИ ПО 2-3 РАЗА

У меня часто появляется панариций. Это длится уже три года после недолеченой простуды. Все пальцы уже нарывали по два-три раза. Обращался к дерматологу, он назначал разные препараты, но ничего не помогает. Единственный эффективный способ — это переливание крови, но и его, к сожалению, хватает на 5 месяцев. Может, кто знает, как избавиться от этой напасти? На вас вся надежда!

Знаю, что при нарывах надо ходить к хирургу, но я уже туда не хожу, жду, когда само прорвет. Меня уже трясет при одной мысли, что будут резать почти по живому: новокаин боль не снимает, а другого обезболивающего средства не допросишься. Пожалуйста, помогите! Боль страшная!

Виктор, Киргизия

ДРОЖИТ ВСЁ ТЕЛО, ПОЯВЛЯЮТСЯ СИНИЕ ПЯТНА...

Мужу 52 года. Всю свою жизнь он сильно пил. Теперь заболел и с октября 2010 года не выходит из больницы. Привезу домой на две недели — и опять в стационар. Врачи его уже отказываются лечить. Но что же делать, если человек мучается?! Мне 45 лет. В таком возрасте страшно остаться одной. На нервной почве появилась куча болячек. Потрепала я свои нервишки, когда муж пил — пьяный был неспокойным. Теперь заболел, и мне его жалко. После обследования поставили диагноз энцефалопатия смешанного генеза на фоне артериальной гипертонии и атеросклероза, цефалгия. Врачи ничего не объясняют, просто отводят глаза. Дали III группу инвалидности. Что это за болезнь и как помочь мужу? У него сильная внутренняя дрожь (бывают приступы), дрожит все тело, на нем появляются синие пятна, пропал аппетит, иногда даже пить воду не хочет, не то что есть. С каждым днем муж слабеет. Я постоянно покупаю «Айболит» и случайно прочитала письмо одной женщины из Черкесска, у нее похожая ситуация. Может, она нашла способ лечения и напишет мне? Жду писем!

Татьяна, Орловская обл.

ЭНДОМЕТРИТ КАК БЫЛ, ТАК И ЕСТЬ

У меня хронический эндометрит. Гинеколог разрешил планировать беременность, а если не получится, то приходить только через год. Забеременеть не получилось, хотя овуляцию не пропустили. Я засомневалась, сходила на УЗИ: хронический эндометрит как был, так и остался. При такой картине мало шансов забеременеть и выносить ребенка. Сказали, что надо лечиться. Снова записалась на прием к гинекологу, которой считается хорошим специалистом. Но он считает, что я придумываю.

Женщины! Кому удалось родить ребенка с диагнозом хронический эндометрит, расскажите: как прошла беременность, чем лечились? Смог ли кто-нибудь вылечиться? Для меня это очень важно. Я на лечение уже потратила 6 лет. Не хочу слушать совет врача, что надо «отключать голову»...

Светлана, Караганда

ВОТ ТЕБЕ РАЗ! ДИАГНОЗ ДЕМОДЕКОЗ!

Мне 27 лет. Кожа у меня сама по себе аллергичная, мама наградила. А тут... Сначала появились покраснения, потом бугорки. Все это я заметил прошлой зимой, но не придал значения, подумал, может, простыл, все пройдет. Дальше — хуже. На лице стали появляться гнойные прыщи. Пошел к дерматологу, сделали соскоб, и вот тебе раз — демодекоз! Врач прописал диазолин, «Метрогил», «Розамет», но ничего не помогало. Пошел еще раз к врачу. К диазолину добавилась жутко пахнущая болтушка. Лицо от нее просто полыхало. Кожу сжег, но мазал. Результат нулевой. Бросил курить, соблюдал диету, при этом ничем не лечился, думал, может, обмен веществ восстановится и лицо очистится. Ничего подобного! Уже пять лет мучаюсь, ничего не помогает. И мылом дегтярным умывался, и «Трихопол» с «Метронидазолом» принимал — бесполезно. Сейчас пораженные участки смазываю дегтем (купил в ветеринарной аптеке). Результат пока непонятен, вроде меньше прыщей появляется, вроде нет, пораженные участки красные. К врачам идти нет смысла, все равно это не лечится. Я нахожусь в таком состоянии, что словами не передать! Не знаю, как победить заразу? Работаю с людьми, постоянные встречи, переговоры. Как быть и что с этой напастью делать? Может, вы, читатели «Айболита», чем поможете? Буду безумно рад!

Виктор, Московская обл.

***

У моей сестры заболела дочь: инфильтративный туберкулез легкого, фаза распада. А у нее двое мальчиков — 4 и 2,5 года. Женщине требуется длительное лечение, на него уходят все деньги. Мужчин в семье нет, надеяться не на кого. У кого есть ненужные одежда, обувь, игрушки, книги? Все пригодится. И еще: если кто знает эффективный рецепт от туберкулеза, напишите, пожалуйста. Травники, на вас большая надежда! Может, есть какая-нибудь настойка? Вышлите, ради Бога! Будем молиться за ваше здоровье!

Людмила Николаевна Степанова, ул. Советская, 35, с. Кипцы, Екатериновский р-н, Саратовская обл., 412116

Запор-понос-запор... Так и живу!

АЙБОЛИТ

Три года назад начался понос. Он продолжался 2-3 месяца, потом начал чередоваться с запором: запор-понос-запор-понос... Так и живу... Принимал антибиотики, после них — бифидумбактерин, «Хилак», «Энтенорм», «Линекс», «Панзинорм», «Панкреатин», «Креон». Сидел на диете, не ел жирную, жареную пищу, в течение года пил кефир. Но самое ужасное происходит сейчас. После сильнейшего запора — сразу понос, боль в желудке, метеоризм. Анализы показали: лактобактерии и бифидобактерии — ноль, зато Candida и стафилококк — 45%. Врач назначил кучу препаратов. Утром натощак выпивал стакан кефира. Опять сдал БАК-анализы — результаты те же. Только грибка Candida стало в два раза больше. Люди, спасите меня! Надеюсь на тех, кто пережил такие страдания и может искренне посочувствовать.

Иван Григорьевич Емелькин, Алматы

ОТЗОВИТЕСЬ!

Н. В. из Кемеровской обл., автор письма «За спасение мужа я расплачиваюсь поломанной судьбой старшего сына» («Айболит» №11 за 2011 г.)! У меня тяжело заболел сын, а в своем письме вы указали только составляющие лекарства. Откликнитесь! Мне нужно знать, в каких пропорциях и как надо смешивать компоненты.

Татьяна Николаевна Чичканова, пер. Беломорский, 88а, кв. 43, Ростов-на-Дону, 344065

РАЗНОЕ

Мне 48 лет. Живу с ребенком в деревне, получаю пенсию по потере кормильца 4800 рублей на двоих. У меня диабет и ишемическая болезнь сердца, перенесла инсульт, хожу задыхаясь, отеки, походка шаткая, как у утки. Группу инвалидности не дают, сказали, что с давлением 180/120 мм рт. ст. не положено. Ребенок просит сладкое, мне его не на что купить. Одежды нет. Хорошо, что прошлая зима была теплая, ходила в осеннем пальто. Ношу одежду 58-60-го размера, ребенок — 46-48-го, размер обуви — 38-й, у ребенка — 39-40-й.

О. И. Агапова, ул. Дружбы, 26-15, пос. Парашан, Светлоярский р-н, Волгоградская обл., 404197

SOS!

Муж штурмует меня с наскока, как Суворов — Альпы. Противно...

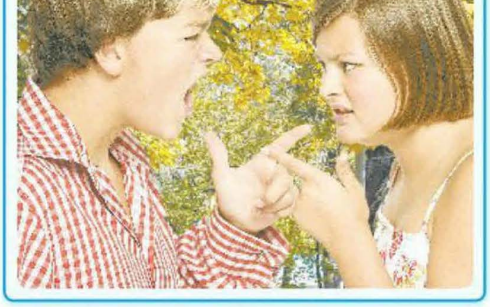
АЙБОЛИТ

После тяжелого кесарева сечения нам с Олегом запретили заниматься сексом 2-3 месяца. Муж честно ждал. И вот наконец пришел этот день... Мы были радостные, взволнованные, как старшеклассники, у которых секс был первый раз в жизни. Итог оказался печальным — ничего не получилось. Вернее, у мужа-то получилось, а вот я, кроме дикой боли и какого-то другого, непонятного мне чувства, ничего не испытала. Потом, занимаясь с мужем любовью, постепенно поняла одну страшную вещь: он стал мне противен! Раньше у нас был сумасшедший секс и я хотела его с утра до вечера... Извините за такую подробность. А сейчас при словах «Пошли по-быстрому, пока Даша спит» появляется какое-то чувство омерзения. Что мы, собаки, что ли, чтобы по-быстрому? В общем, любовью мы больше не занимаемся, у нас быстрый, механический, на скорую руку, однообразный до отупения голый секс на 5-7 минут. Никакой прелюдии, никаких ласк и слов любви и нежности... Ничего, просто вошел, вышел и заснул... Согласитесь, для женщины, прямо скажем, маловато. А ведь, чтобы восстановить интимную жизнь после родов, когда там и смазки еще нет, и матка с животом порезаны, от мужа требуются особое внимание, терпение и нежность. А он штурмует меня с наскока, как Суворов — Альпы. В итоге секс с мужем стал неприятен, боюсь близости, иногда даже противно спать с ним в одной постели. Когда во сне муж дотрагивается до меня рукой или ногой, я вся сжимаюсь в комок, одергиваю руку, до которой он дотронулся, как будто это не муж, а слизняк какой-то. Противно...

И вот какая еще ерунда происходит: после родов почему-то стала стесняться мужа! Не могу при нем ходить в трусиках и переодеваться. А уж чтобы муж увидел меня голой — это вообще нереально! Во мне как будто что-то щелкнуло, и Олег стал для меня посторонним мужчиной. Я даже в губы не могу его поцеловать, а сексом занимаемся только в темноте. Еще я очень стесняюсь своего шва после кесарева сечения.

В общем, что-то не так с моим отношением к Олегу. Он для меня сейчас как сосед по коммуналке. Иногда смотрю на мужа со стороны и поражаюсь: как я могла выйти замуж за этого человека да еще родить от него ребенка?! Чужой, холодный, неродной... Меня это пугает. Что это может быть? Ощущение пустоты в сердце — никаких эмоций и чувств к мужу не осталось. Раньше ближе него никого не было, а сейчас — чужой человек. Может, я его не люблю? Неужели вот так и умирает любовь? Меня в муже все бесит. Абсолютно все! Иногда мне страшно становится и в голову лезут разные мысли типа: «А что я делаю рядом с этим человеком?» Хочется тупо забрать дочь и уйти. В общем, чушь какая-то. Или это Олег так изменился, что я его не узнаю, или у меня после беременности и родов гормоны зашкаливают? Но вывод один: от мужа тошнит. Тешу себя мыслью, что это послеродовая депрессия. Помогите разобраться, пожалуйста! У кого так было, женщины, и сколько это будет длиться?

Алеся, Омск



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

НАСТОЙКА ТУИ ОТ БОРОДАВКИ

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше» («Айболит» №5 за 2011 г.).

Этот рецепт от бородавок испытан на себе: я за 3 дня вывела бородавку, которая была как розочка на пальце руки. Веточку туи размером с ладонь мелко накрошила в маленькую баночку, залила спиртом по горлышко, закрыла пробкой и настаивала 12 дней. Затем открыла и держала так 1-2 дня. Настойка готова. Лечилась так: наматывала на спичку ватку, обмакивала ее в настойку и смазывала бородавку 5-6 раз в день до исчезновения.

С. Ф. Наливина, Махачкала

СТАРЫЙ БАБУШКИН РЕЦЕПТ

Для Веры Владимировны из Ставропольского края («Айболит» №5 за 2011 г.).

Предлагаю старый, но очень эффективный рецепт моей бабушки от бородавок. В новолуние надо выйти во двор, под луной помочиться и смазать все проблемные места мочой. Я таким способом избавилась от многочисленных бородавок на пальцах рук.

Валентина Николаевна, Ростовская обл.

ОТ ГРИБКА НА НОГАХ — МЕДНЫЙ КУПОРОС

Для Х. М. Магомедовой из Махачкалы, Дагестан, автора письма «За ушами — грибок» («Айболит» №10 за 2011 г.).

Я не раз встречала людей, которые страдали грибковой инфекцией, и никакое лечение им не помогало. Ведь грибок не боится ни кипячения, ни марганцовки, ни спирта, ни йода. Но мой рецепт помог абсолютно всем! Нужно приготовить теплый раствор медного купороса (цвет должен быть бледным) и ежедневно делать ванночки. Если поражена кожа, то с помощью лейкопластыря нужно прикрепить к ней ватку, смоченную в этом растворе, и держать ее днем и ночью. Потребуется всего несколько таких процедур, и вы увидите результат. Если грибками поражены стопы, то необходимо продезинфицировать всю обувь: и летнюю, и зимнюю. Этим раствором медного купороса надо смазать обувь внутри, положить ее в целлофановый пакет на сутки и хорошо просушить на солнце. После стирки носки, колготки, гольфы нужно полоскать в растворе медного купороса. Постепенно избавитесь от этого недуга.

Александра Серафимовна Стрижова, Энгельс, Саратовская обл.

***

Для Х. М. Магомедовой из Махачкалы, Дагестан («Айболит» №10 за 2011 г.).

Пишу, как я избавился от грибка на ногах. Хорошо распаривал ноги в горячей воде, затем ставил ступни в пустой таз и тампоном, смоченным в «Белизне», натирал ногти, сколько хватало терпения. Пусть и ваша дочь так попробует: смочите тряпочку в «Белизне» и приложите к пораженному месту за ушами. Закрепите лейкопластырем и подержите некоторое время.

И. В. Степанов, Барнаул

ОТ ЛЕКАРСТВЕННОГО ГЕПАТИТА РЕЦЕПТ

Для С. П. из Россоши, Воронежской обл., автора письма «Четыре года болею лекарственным гепатитом» («Айболит» №1 за 2011 г.).

Я тоже заболела гепатитом по вине врачей, но разве это докажешь? Пришлось лечиться рецептами народной медицины, чтобы после похода к врачу не заболеть еще чем-нибудь. Я пила травяной сбор из корневищ аира болотного, травы зверобоя и бессмертника. Смешивала по одной части каждой из трав, на стакан воды брала 1 чайн. ложку сбора и 5 минут кипятила. Принимала по 1/2 стакана отвара до еды 3-4 раза в день.

Е. Ф. Лавриненко, Мурманская обл.

С ГНЕВОМ СПРАВИТЬСЯ СЛОЖНО, НО МОЖНО

Для Сергея Н. из Омска, автора письма «Я сам себя не устраиваю!», страдает от раздражительности и бессонницы («Айболит» №19 за 2011 г.).

Сергей, прочитав ваше письмо, не смогла спокойно заснуть. Поэтому на следующий же день решилась написать. Я тоже была очень раздражительная под влиянием некоторых событий. Чаще всего срывалась, конечно же, на близких людях. Когда гнев отступал, очень жалела о произошедшем, просила прощения у тех, кого обидела. Однако спустя некоторое время все повторялось. Когда поняла, что моя раздражительность стала дурной привычкой, что раздражаюсь по поводу и без, поставила перед собой цель: перестроить характер, ведь это не мое настоящее состояние, а результат переживаний и горя. Заменила грубость вежливостью, раздражение — равнодушием. Стала более спокойной и молчаливой. Этот сложный процесс перевоспитания длился, конечно, не один месяц. Но результат того стоит. Вижу, что родным стало проще со мной общаться, да и я теперь радуюсь абсолютно всему, что вижу: вижу цветочек — улыбаюсь, смотрю на голубое небо — светлеет в душе. А ведь раньше даже цветочки меня раздражали! Выбросила все комнатные растения — поливать не хотелось. Поверьте: можно научиться управлять гневом. Главное, сдержаться и не наговорить глупостей, когда хочется это сделать, пообещав себе обсудить эту неприятную ситуацию спустя какое-то время. Или проявить гнев здесь и сейчас, например, скомкав бумагу, громко крикнув во все горло, но ни в коем случае не срывать свою злость на людях. Мне помогало переключение внимания на какое-то важное дело, главное — отвлечься от ситуации. Говорят, что полезно вспомнить приятный момент своей жизни, тогда злость проходит очень быстро. Не держите в себе свои проблемы — ни к чему хорошему это не приведет. Всего доброго!

Марина Сергеева, Омская обл.

У двух моих детей целиакия. С этим можно жить

Для М. Магиговой из Дагестана, у ребенка целиакия («Айболит» №20 за 2011 г.).

У меня трое детей, у двух младших — целиакия. С этим можно жить, если внести некоторые коррективы в приготовление блюд. Я, например, котлеты, биточки, «ежики» готовлю почти так же, как обычные, но вместо размоченной в молоке булки добавляю тертый картофель или кабачок. Кабачки можно натереть на терке и заморозить на зиму в морозилке, а потом, когда потребуется, разморозить, слить часть жидкости и добавить в фарш. Котлетный фарш почти до конца делаю в одной миске. В самом конце разделяю его на две части. В одну миску добавляю булку, в другую — кабачок или картофель. Котлеты не обваливаю в муке или сухарях, формую мокрыми руками и жарю или тушу на растительном масле.

Супы варю из свежей и квашеной капусты, из щавеля, варю рыбные, куриные бульоны. Мой ребенок любит и грибные супы. Иногда в суп добавляю овощи, рис. Жареные кабачки или овощные рагу тоже очень вкусные, их можно есть при целиакии.

На десерт беру кукурузные палочки или шарики, взбиваю кефир или сметану с сахаром или вареньем. Заливаю ими палочки, сверху укладываю кусочки яблока, груши, киви или банана, снова взбитую сметану, затем — кукурузные палочки, потом еще слой сметаны, сверху — безе. Получается симпатично, вкусно, празднично и недорого, что очень важно для меня.

Оладьи готовлю очень просто — делаю обычное тесто на кислом молоке (кефире или простокваше) с яйцами, сахаром и солью. Затем всыпаю муку. Если есть возможность купить смесь без глютена — на здоровье! Если нет, можно добавить 2-3 ст. ложки рисовой муки (сама по себе она суховата), затем понемногу добавляю гречневую муку — она сильно разбухает, поэтому не переборщите. Добавляю разрыхлитель или соду, ставлю в теплое место на 5-15 минут, если надо, добавляю еще муку. Если же тесто получилось крутым, добавьте немного молока и испеките не оладьи, а пончики. Подавать на стол можно с маслом, со сметаной, с вареньем, с джемом или сгущенкой, короче, со всем, что любят дети.

С. Т. Мишина, Барнаул

Надо выявить аллерген!

Для М. Магиговой из Дагестана, у ребенка целиакия («Айболит» №20 за 2011 г.).

Чтобы не пичкать ребенка лекарствами от аллергии, надо обязательно выявить аллерген. Действительно ли у ребенка аллергия на злаковые? Например, сдать анализы и выявить это лабораторным способом. Вы получите раскладку по всем злаковым и скорректируете меню. Можно пойти опытным путем — вообще исключить из рациона все злаковые. Это трудно, но вполне выполнимо. Каши утром можно заменить на печеные яблоки, айву с творожком, на обед приготовить суп с мясом, картофельное пюре с мясом, на полдник — вареную свеклу и отварное мясо, вечером — кефир и яблоко. Не забывайте давать малышке 2 перепелиных яйца в день. А еще можно готовить винегрет, тушеные овощи, гороховые супы с фрикадельками. Из кукурузной и гречневой муки пеките блины. Если ребенку противопоказано молоко, пеките их на воде. В блинчики можно заворачивать любые начинки — мясную, фруктовую. Можно готовить сырники. Моему ребенку, например, нельзя есть говядину, и мы замечательно без нее обходимся: блюда готовлю из свинины. Осторожней с магазинными кроликами и индейками — в них много пестицидов.

Ирина Сергеевна, Томск

Недавно готовила для всей семьи пельмени...

Для М. Магиговой из Дагестана, у ребенка целиакия («Айболит» №20 за 2011 г.).

Моему сыну тоже поставили диагноз целиакия — непереносимость белка злаковых (глютена). Соблюдаем строгую диету. В нашей семье еще двое детей. Я пытаюсь приспособиться и готовить так, чтобы блюда были одинаково полезны для всех. Недавно готовила для всей семьи пельмени, но для больного ребенка сделала из рисовой муки. На вид они ничем не отличаются, но вкус, конечно, другой, и тесто немного толстовато и, поскольку оно не эластичное, трудно лепится. Пишу рецепт теста: 1 яйцо, около стакана воды, соль, 1 ст. ложка растительного масла, рисовая мука. Надо замесить густое, но мягкое тесто, скатать колбаску, нарезать, раскатать, лепить и отваривать в подсоленной воде, как обычные пельмени.

А сегодня пекла рисово-кукурузный хлеб. Давно приноровилась к этому рецепту, всегда хорошо получается. Нужно 200 г жидкости (воды или сыворотки), по 1 чайн. ложке сахара, соли, свежих дрожжей (или 1/4 сухих), 2 ст. ложки растительного масла, по 1/2 стакана рисовой и кукурузной муки. Замешиваю тесто как на оладьи, выкладываю в смазанную форму, даю постоять полчаса (если использую сухие дрожжи, то час), ставлю на среднюю полку духовки при 200°С на 40 минут. На дно духовки ставлю посуду и в нее наливаю 300 г воды.

Анна Большакова, Московская обл.

Мудрые мысли

■ ИНОГДА БУДИЛЬНИК ПОМОГАЕТ ПРОСНУТЬСЯ, НО ЧАЩЕ ВСЕГО — МЕШАЕТ СПАТЬ.

■ НАПЛЕВАТЬ — САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВЫХОД ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

■ ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ — ЭТО ОЧЕРЕДЬ К ВРАЧУ В ПОЛИКЛИНИКЕ.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Приютим

Для Нины Михайловны Курносенко из Калининска, Саратовской обл., которая просит приютить ее («Айболит» №17 за 2011 г.).

Приглашаю вас к себе на постоянное место жительства.

Нина, ул. Соколовского, 9, кв. 2, Моздок, РСО-Алания,

***

Устала жить одна. Очень беспокоят ноги. Может, найдется добрая душа, приедет ко мне? Жду и надеюсь.

Люся Михайловна Бондикова, с. Новый Белый Яр-2, Ульяновская обл., 433423

***

Мне 58 лет, был инсульт. Очень одиноко. Есть где жить, в общем, все есть. Буду рада, если ко мне приедет женщина моего возраста, чтобы ухаживать за мной.

Нина Николаевна Панжева, ул. Колхозная, 19, с. Обильное, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357812

***

Может, кто присмотрит за моей хаткой в деревне? Вода во дворе, сейчас стараюсь провести ее в домик. Дрова куплю за свой счет. Есть баллонный газ. Могу поделиться консервами. Оплачивать проживание не нужно. Рассчитываю, что отзовется человек, не употребляющий спиртного. Жду писем!

Татьяна Моисеевна Белоусова, д/в, почта, ст. Отрадная, Краснодарский край, 352290

Пишу по просьбе бабушки. Ей 80 лет, деду — 82 года. Живут в деревне, держат хозяйство. Дом большой, каменный. Дети, как водится, разъехались, а им тяжело справляться с хозяйством. Дед старенький, сил нет. Нужна помощница. Может, есть где шустрая старушка, которой негде и не с кем жить? Пусть приезжает. Лишь бы была без вредных привычек и обременительных родственных связей.

В. П. Шамов, а/я 404, Барнаул, Алтайский край, 659906

***

Приглашаю пожилого мужчину или женщину. Обещаю уважать и заботиться о них, только бы не быть одной в пустом, безлюдном доме. Одиночество страшнее всего на свете. Я вдова. Очень страдаю от душевной тоски. Спасите меня, пожалуйста!

Галина Николаевна Глушенко, д/в, главпочтамт, пос. Орловский, Орловский р-н, Ростовская обл., 347510

***

Приютим одинокого мужчину или женщину пенсионного возраста, нуждающихся в крыше над головой, не имеющих проблем со спиртным. Домик находится в большом селе, есть почта, магазины, аптека, поликлиника, сад, место под огород.

Александр Павлович Андрющенко, ул. Новая Деревня, 25, с. Грязное, Михайловский р-н, Рязанская обл., 391730

Можно ли есть курицу?

Сенсационные результаты проверки российского мяса таковы: чуть ли не каждая вторая куриная тушка заражена возбудителями сальмонеллеза. И что же нам теперь делать?

Куриные полуфабрикаты, зараженные сальмонеллой, — одна из главных причин отравлений в России. Симптомы инфекции: сильнейший жар, диарея, рвота. Последствия очень серьезные, если вовремя не обратиться за врачебной помощью. Сальмонеллез, если кто не знает, — смертельно опасная зараза! Сальмонелла — обычный обитатель кишечника курицы. Но после потрошения инфекция попадает на поверхность тушки. Несведущая хозяйка или повар в общепите может случайно инфицировать все остальные продукты в холодильнике или на столе: хлеб, колбасу — все, что мы едим сырым, без предварительной тепловой обработки. Или попросту плохо промоет после манипуляций с курицей разделочную доску. И все, зараза попала к человеку.

Чтобы не допустить распространения инфекции, раньше тушки полоскали в слабом растворе хлора. Но главный санитарный врач Геннадий Онищенко, обеспокоенный здоровьем нации, хлорирование отменил. Теперь кур «купают» в эфире диазоуксусной кислоты и других кислот. Однако новая химия против сальмонеллы оказалась бессильна.

Сейчас половина поступающих в продажу кур на своей поверхности имеет сальмонеллу. А значит, они потенциально опасны. И такие результаты даже у частных подсобных хозяйств. Как отличить зараженную курицу от здоровой? Увы, на глаз или запах отличить невозможно. Единственно: покупать птицу в надежных местах, где соблюдаются режимы хранения и реализации мяса (это очень важно!). А также готовить курятину при температуре 180-190°С — тогда внутри мяса, у кости, сальмонелла погибнет. То есть если жарить или варить мясо час-полтора, все будет в порядке. Но знайте, что курица-гриль не всегда как следует прожаривается — поаккуратнее с ней! Кстати...

* Не стоит готовить куриное мясо в микроволновке! Болезнетворные микроорганизмы не погибают полностью.
* Упаковывайте мясо в отдельный герметичный пакет и храните в холодильнике подальше от других продуктов.
* Разделывать курицу надо на пластиковой или керамической доске. Деревянная плохо отмывается! Микроб может жить на грязной доске месяц!
* После разделки мяса обязательно вымойте руки, доску и нож с моющим дезинфицирующим средством. Можно обдать кипятком.

ЕСЛИ СЪЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ДОЛЕК АПЕЛЬСИНА ВМЕСТЕ С ЖИРНОЙ ПИЩЕЙ, ТО ОНА ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИТСЯ, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА СНИЗИТСЯ, И ЭТО ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШИТ РИСК ЗАКУПОРКИ СОСУДОВ И СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ.

Полезно знать

Недавно японские ученые доказали, что употребление сока мандарина почти на 9% снижает риск развития рака печени, вирусного гепатита и диабета. Исследователи убеждены, что целительные свойства этого фрукта связаны с высоким содержанием в нем провитамина А. Кстати, этот же провитамин помогает нам улучшить зрение и снизить утомляемость глаз. Мандарины ускоряют обмен веществ в организме, повышают аппетит и улучшают пищеварение, они незаменимы в периоды нехватки витаминов.

Семена арбуза от глистов

Их используют для избавления от кишечных паразитов и, чтобы они никогда не появлялись, для профилактики.

Свежие арбузные семечки толкут тяжелым предметом, чтобы раздавить их, а не растереть в порошок. На 1 л воды берут 100 г семечек, кипятят в течение 45 минут на медленном огне, затем процеживают и пьют 3 раза в день по 200-250 г. Можно использовать сушеные арбузные семечки, пропущенные через мясорубку, с молоком в пропорции 1:10. В течение дня выпивать 2 стакана смеси между приемами пищи.

Пригодится

■ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ С ОКСАЛАТУРИЕЙ РЕВЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАН.

■ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПОМИДОРЫ.

■ В ЯРКО-КРАСНЫХ ЯГОДАХ КАЛИНЫ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ, ЧЕМ В ЦИТРУСОВЫХ, А ПО СОДЕРЖАНИЮ СОЛЕЙ ЖЕЛЕЗА ОНИ ПРЕВОСХОДЯТ ЛИМОНЫ И АПЕЛЬСИНЫ В 5 РАЗ!

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ПРИНИМАЙТЕ МЕД ЗА 20-30 МИНУТ ДО ЕДЫ, РАЗМЕШАВ 1 СТ. ЛОЖКУ В 1 СТАКАНЕ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ.

Съем стакан кедровых орехов, подожду, пока переварятся, — и к жене!

Сергей Иванович Нугаев, Томск

ВАЖНО! В Сибири есть птица — сорока кедровка, которая питается только кедровыми орехами и прекрасно себя чувствует. Лично я с детства ем кедровые орехи. В 39 лет все зубы, тьфу-тьфу, пока свои. А самый интересный эффект от кедровых орехов — прекрасная потенция, которая является отличным показателем хорошего здоровья. Никакой «Виагры» мне не требуется: съем стакан кедровых орехов, подожду 3 часа, пока переварятся, — и к жене! Хотите вспомнить молодость и сексуальную прыть? Кедровый орех вам в этом поможет. Щелкайте раз в день по 1/2-1 стакану орехов. Покупать его нужно в скорлупе, обязательно предварительно распаривать кипятком — просто залить орешки кипятком, выждать 10 минут и щелкать. Не сливайте воду до конца, иначе орехи будут подсыхать, и тогда легко сломать зубы.

Второй способ — можно употреблять не больше 50 г очищенных кедровых орехов 2 недели, затем сделать перерыв на 2 недели. Ведь орехи очень питательные и жирные — в них содержится 65% жира, поэтому побеспокойте печень! Кстати, в скорлупе орех полезнее, так как в кожуре и пленочке тоже много полезных веществ: пока вы щелкаете, они попадают в организм.

Снимает боль ✚ фасоль

ЕЕ РЕКОМЕНДУЮТ В ПИЩУ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ И, ПОСКОЛЬКУ В НЕЙ МНОГО КАЛИЯ, ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И НАРУШЕНИЯХ РИТМА СЕРДЦА.

Кроме того, фасоль благотворно влияет на мочеполовую функцию, улучшает потенцию, очищает организм, усиливает секрецию желудочного сока, способствует растворению и удалению камней в почках и желчном пузыре.

*** При диабете** 2-3 стакана измельченных створок фасоли заливают 3-4 стаканами воды, варят 10-15 минут на маленьком огне, затем процеживают. Принимают по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Для усиления сахаропонижающего эффекта фасоль комбинируют с настоем из листьев черники: 2 ст. ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка. Принимают по 1/3 стакана настоя 4-5 раз в день во время еды. Как мочегонное и сахаропонижающее средство: 4 ст. ложки измельченных стручков заливают 3 стаканами кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Через 50 минут процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день во время еды.

*** При хроническом ревматизме и подагре** 12-20 г измельченных створок фасоли варят 2-3 часа на слабом огне в 1 л воды, затем дают остыть и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

*** При почечно-каменной болезни** 1 ст. ложку сухих цветков фасоли заливают 300 мл воды, держат на огне 5 минут, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** При заболеваниях поджелудочной железы** смешивают листья фасоли и листья черники. 1 ст. ложку сбора заливают 300 мл кипятка, держат на малом огне 20 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** При хроническом панкреатите** 2-3 ст. ложки сухих створок фасоли настаивают в 0,5 л кипятка в термосе в течение 5 часов. Принимают 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Кстати, фасоль сохраняет свои лечебные и полезные свойства даже при консервации.

■ **СВЕЖИЕ РАНЫ И ОЖОГИ** ПРИСЫПАЮТ ПОРОШКОМ ИЗ ВЫСУШЕННЫХ БОБОВ ФАСОЛИ.

■ **ПРОЛЕЖНИ И ОПРЕЛОСТИ** У ДЕТЕЙ ЛЕЧАТ ФАСОЛЕВОЙ МУКОЙ, ПОЛУЧЕННОЙ ИЗ ПЕРЕМОЛОТЫХ ПОДЖАРЕННЫХ ЗЕРЕН.

■ **ПРИ ФУРУНКУЛАХ** МУКУ ИЗ ФАСОЛИ СМЕШИВАЮТ С МЕДОМ И ЛЕПЕШКИ ПРИКЛАДЫВАЮТ КАК ПЛАСТЫРЬ.

Для сердечников ...и не только

В картошке много калия

Картошке, по мнению археологов, уже более 14 тысяч лет. Сейчас существует около 50 тысяч сортов картофеля. За что его так любят?

В картофеле нет ничего вредного и опасного. Он крайне редко вызывает аллергию. От него невозможно потолстеть, если соблюдать несколько правил обработки и правильно сочетать с другими продуктами. Картошка любого сорта невероятно богата калием — главным питательным веществом для сердца.

Правильно приготовленная картошка — это запеченная в кожуре, на углях или в духовке. И диетологи, и гастроэнтерологи признают такой способ обработки картофеля идеальным: все, что есть в клубне полезного, в нем же и останется, и ничего вредного внутрь не попадет. А вот чтобы превратить картошку в блюдо не просто вредное, но и опасное, надо поджарить ее на сливочном масле или маргарине и при этом основательно посолить или полить майонезом. От такой еды можно быстро набрать лишние килограммы, а поджелудочная железа и толстый кишечник получат хроническое воспаление. Что касается вареной картошки, картофельного пюре и супа-пюре, то эти блюда чуть менее полезны, чем печеный картофель, и намного безвреднее картофеля фри или чипсов.

Есть ли разница по питательной ценности между молодой и старой картошкой? Есть, хотя и небольшая. Чем старше картофель, тем больше в нем крахмала и меньше влаги. Витаминов в пролежавшем полгода в погребе корнеплоде тоже почти не остается. Кстати, в некоторых странах считается, что начиная с середины апреля нельзя есть прошлогодние клубни — они становятся опасными для здоровья.

В России одним из любимейших горячих блюд является картошка, отваренная целиком, политая нерафинированным подсолнечным маслом.

Сам себе доктор

Финики с мёдом

*** Запор.** Залейте 5 фиников 0,5 л воды и проварите как компот. Остывший отвар принимайте утром натощак. Или 5 свежих фиников без косточек мелко нарежьте, добавьте 1 чайн. ложку топленого масла и щепотку черного перца. Смесь надо съесть между 5 и 6 часами утра и 2 часа не есть и не пить.

*** Понос.** Отвар фиников с рисом — прекрасное средство при расстройстве желудка. 5 промытых плодов заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, затем остужают, вынимают косточки. Мякоть протирают через сито и добавляют отвар. Стакан вареного риса смешивают с этой смесью и употребляют на десерт.

*** При метеоризме** (повышенном газообразовании в кишечнике) лучше всего помогают финики с молотым черным тмином: 5 фиников и щепотка тмина.

*** Чтобы набрать массу тела,** надо в течение дня понемногу пить отвар фиников с рисом. Для его приготовления берут 10-20 фиников на 1 л воды. Можно есть финики с орехами, но грецких орехов не должно быть более 2-3 штук в день, так как большое количество микроэлементов в самих грецких орехах и финиках может привести к запору.

*** Анемия, хроническая усталость.** Положите 10 свежих фиников в литровую банку, добавьте 1 чайн. ложку свежего имбиря, 1/8 чайн. ложки кардамона и щепотку шафрана. Закройте банку, оставьте ее в теплом месте минимум на 2 недели. После этого каждое утро съедайте по 1 финику из банки.

*** Мигрень.** Лечение мигрени желательно начать с массажа спины и шеи. Затем принять лекарство, назначенное вашим лечащим врачом. Каждый день надо пить свежий зеленый китайский чай — он прекрасно понижает внутричерепное давление. Неплохо первые 2-3 недели принимать по 1/5 стакана 3 раза в день настой травы полевого хвоща и обязательно съедать по 50-100 г фиников в день.

*** Заболевания нервной системы.** Кроме традиционного лечения необходимо ежедневно есть финики, запивая их молоком. Если воспален лицевой нерв и после инсульта, когда затруднено глотание, финики можно перемолоть через мясорубку и смешать с молоком или топленым маслом.

*** Боль за грудиной, учащенное сердцебиение.** Измельчите 2 финика, смешайте с 2 чайн. ложками меда и принимайте такую смесь ежедневно.

*** Гипертония.** Если нет сахарного диабета, надо каждое утро натощак съедать 50-100 г фиников. Курс лечения 3 недели, перерыв — 10 дней. Количество курсов не ограничено.

*** Сухой кашель, трудно отходит мокрота.** Варите 10 фиников в 0,5 л воды 30 минут и пейте отвар горячим. Воду можно заменить молоком — отвар на молоке более эффективен.

Для вас, мусью

При импотенции положите 10 свежих фиников в литровую банку, добавьте 1 чайн. ложку свежего имбиря, 1/8 чайн. ложки кардамона и щепотку шафрана. Закройте банку, оставьте ее в теплом месте минимум на 2 недели. После этого каждое утро мужчина должен съедать по 1 финику из банки. Или стакан фиников залейте 2 стаканами молока, всыпьте туда 1 чайн. ложку корицы. Смесь настаивайте сутки в прохладном месте. Съесть финики надо в течение дня, запивая молоком. Если ежедневно употреблять такую смесь, то это усилит половое влечение и улучшит качество спермы.

Знаете ли вы, что...

Незрелые бананы содержат крахмал, который почти не поддается перевариванию и становится добычей микроорганизмов толстого кишечника. Поэтому после употребления в пищу недозрелых плодов часто бывает избыточное газообразование.

«ГАРМОНИЯ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Аппарат «Гармония» (биокорректор) - для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости, воду. Убирает СХУ, корректирует вес и фигуру – секрет здоровья и долголетия. Людям после 25 лет рекомендуем покупать 2 «ГАРМОНИИ». Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (включая почту), 1 шт. – 1700 руб. Не является лекарственным средством

•Научные труды: Двойрин Г.Б. - «Витаология» - 3 книги - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги цветн.) - 350 руб за 1 шт.; Неумывакин Ю. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. **Новинка!** Багиров З.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб за 1 шт.; Исаченко М.Г. - 3 брош. - 300 руб.; Коновалов С.С. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах и любые другие книги на заказ.

• Маятник и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.). • Несгораемая подушка — 1000 руб. и 1500 руб. • Разнообразные массажеры, 12 видов — 300-500 руб. • Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, шунгит, кварц в одном — 600 руб за 1 шт. • Биокорректор «Виола» (кулон) - красивый, медн магнитные — 3500 руб., аппликат, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., гармонизаторы - цилиндры фараона - от 1000 руб. • Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы и на заказ.

ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич, 192037, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 5/20. ОГРН 304390627300202

Вся гамма натуральных камней «Мир камня» - свыше 1000 наименований (заказ по телефону)

Минимальный заказ - 2600 руб.

Тел.: 8 (911) 939-05-34, 8 (962) 704-32-12
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко Михаилу Г.
E-mail:garmonija777@yandex.ru

РЕКЛАМА С 117

ВООРУЖЕН — ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочитав эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу — поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о гипертонических кризах, приступах астмы, стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке, диабете II типа... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия инсультов и инфарктов, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней**.

Мало кто знает, что медицине **неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить**. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, временному снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) — провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) инсульты и инфаркты миокарда (энап, престариум, диротон...).

«Умеренная гипотония не приводит к нарушению мозгового кровообращения. Если же гипотония медикаментозная, то есть в результате снижения АД препаратами, то это состояние опасно. Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает ***инсульт мозга*** *как следствие* ***чрезмерной терапии. Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача»***, — З. А. Суслина, директор НИИ неврологии РАМН (журнал «Предупреждение» №4, 2002 г.).

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов,* ***эффективность лечения не только не увеличивается****, но, судя по росту больничной летальности,* ***даже уменьшается»*** (из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской Академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г. профессора Н. А. Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов — **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: «успокоить нервы» — снять спазм микрососудов, восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек**...

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги — Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна

КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)
- в магазинах «Медтехника» в 76 городах России
- наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой», или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83, или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

www.samozdrav.ru

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва: 7969531, 84991921511, 84991352170; Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; Вологда 535776; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577298; Киров 673266; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н. Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С.-Петербург 3155297, 7640101, 9314459, 5577075; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тверь 581681; Томск 512041; Тула 364415; Тюмень 517208; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

САМОЗДРАВ

ОГРН 1036300000648, ООО НПП «Самоздрав». 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.
РЕКЛАМА С 116

Из почты «Айболита»

Салат «Грибы под снегом»

4 картофелины, 4 луковицы, по 400 г мяса и свежих грибов, 200 г твердого сыра, 250 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Свежие грибы отварите в подсоленной воде и обжарьте на растительном масле. Репчатый лук мелко нарежьте и также обжарьте на масле до золотистого цвета. Смешайте обжаренный лук с грибами и остудите.

Твердый сыр натрите на терке. Мясо сварите в подсоленной воде до готовности и нарежьте маленькими кусочками. Картофель сварите в мундире, остудите и нарежьте кубиками. Выкладывайте на плоское блюдо слоями: 1 слой — вареный картофель, 2 слой — жареные грибы с луком, 3 слой — вареное мясо, 4 слой — майонез, 5 слой — тертый твердый сыр, 6 слой — майонез. Готовый салат поставьте на некоторое время в холодильник, чтобы он пропитался. Затем украсьте зеленью укропа.

■ МЯСО СТАНЕТ МЯГКИМ, А ВКУС НЕЖНЫМ, ЕСЛИ ЗА ЧАС ДО ЖАРКИ СМАЗАТЬ ЕГО ТОНКИМ СЛОЕМ ГОРЧИЦЫ.

■ ЯБЛОКИ ПРИ ЗАПЕКАНИИ НЕ ТРЕСНУТ, ЕСЛИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОСТАВИТЬ ЯБЛОКИ В ДУХОВКУ, ПРОТКНУТЬ ИХ ВИЛКОЙ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ.

Полезно знать

Голландские диетологи доказали, что красное мясо провоцирует рак. Нейтрализовать это действие могут овощи зеленого цвета. Вот почему красное мясо — говядину, баранину, свинину — надо есть только вместе с салатами. Больше всего хлорофилла в шпинате, брокколи, цветной и белокочанной капусте, огурцах, а также во всех видах листового салата и зелени — петрушке, кинзе, укропе, базилике. Причем овощей должно быть в 3 раза больше порции мяса.

Горячие сырные бутерброды

250 г белого хлеба, 200 мл молока.

Мои домашние называют их хлебными оладьями. Они сытные и оригинальные. Хлеб крошим, заливаем молоком и оставляем набухать. Смешиваем 5 яиц с мелко нарезанным укропом, шпинатом (по 1 пучку) и натертым на мелкой терке сыром (250 г). Добавляем размокший хлеб, соль, перец и хорошо вымешиваем. В сковороду с разогретым растительным маслом ложкой выкладываем массу как обычные оладьи и обжариваем с обеих сторон до появления румяной корочки. Украшаем зеленью и подаем со сметаной.

Ю. Бондарева, Артемовск

Творожная масса с орехами

300 г творога, 5 ст. ложек сметаны, 2-3 ст. ложки сахара, 2-3 яйца, 1 морковь, 2-3 ст. ложки молотых орехов, немного корицы.

Морковь очистите, натрите на мелкой терке, перемешайте с корицей и орехами. Творог разотрите со сметаной и сахаром. Отделите белки от желтков. Желтки добавьте в творог, перемешайте. Белки взбейте отдельно, осторожно добавьте к творогу и перемешайте. Уложите в вазочку слоями творог и морковную массу.

И. В. Таран, Московская обл.

Пригодится

■ ДОБАВЛЯЯ ОВОЩИ В САЛАТ, НЕ СОЕДИНЯЙТЕ ТЕПЛЫЕ И ХОЛОДНЫЕ, ИНАЧЕ САЛАТ БЫСТРО ИСПОРТИТСЯ.

■ ВАРЕНЫЕ ОВОЩИ НЕЛЬЗЯ ДОЛГО ДЕРЖАТЬ В ВОДЕ, ОТ ЭТОГО ОНИ СТАНОВЯТСЯ НЕВКУСНЫМИ.

■ БУЛЬОН ПОЛУЧИТСЯ ЗОЛОТИСТЫМ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ ДОБАВИТЬ В КАСТРЮЛЮ НЕМНОГО ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ. ПОТОМ ШЕЛУХУ НУЖНО УДАЛИТЬ.

■ ЗЕЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ БЫСТРЕЕ СОЗРЕЮТ, ЕСЛИ ИХ ПОЛОЖИТЬ В КАСТРЮЛЮ ВМЕСТЕ СО СПЕЛЫМ ЯБЛОКОМ И НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ.

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК ЖАРИТЬ МЯСО, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЕГО БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. СУХОЕ МЯСО ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУЧАЕТСЯ С АППЕТИТНОЙ КОРОЧКОЙ И ЛУЧШЕ ПРОЖАРИВАЕТСЯ.

Помидорная вкуснятина

Помидоры, фаршированные рисом и овощами

10 крупных помидоров одинаковой величины, 3 ст. ложки отварного риса, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, соль, черный молотый перец, 2 чайн. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Срежьте с помидоров верхушки, осторожно выньте сердцевину с семенами, которую можно использовать для приготовления фарша. Морковь, корень петрушки, лук и корень сельдерея нарежьте мелкими кубиками, выложите на сковороду и пассеруйте в растительном масле. Добавьте измельченную мякоть помидоров и рис, посолите, поперчите и перемешайте. Помидоры наполните фаршем, уложите в смазанную растительным маслом глубокую сковороду и запеките в духовке. Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

С овощами и грибами

500 г помидоров, 250 г шампиньонов или других грибов, 50 г растительного масла, луковица, соль , 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки рубленой зелени (петрушка, сельдерей, укроп).

Грибы нарежьте, обжарьте на растительном масле почти до готовности, за 5-10 минут до конца добавьте соль и муку. Отдельно обжарьте на растительном масле мелко нарезанный лук и помидоры и соедините их с грибами. Перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью.

Омлет с помидорами

4 яйца, 50 мл молока, 4 помидора, 2 ст. ложки тертого сыра, рубленая зелень, соль и перец по вкусу.

Хорошенько взбейте яйца, добавив в них молоко, соль, перец. На сковороде раскалите растительное масло и слегка обжарьте нарезанные ломтиками помидоры. Залейте все взбитыми яйцами, посыпьте тертым сыром и закройте крышкой. Омлет должен хорошо подняться и зарумяниться. Выложите его на тарелку, положите в середину тонкие ломтики помидоров и сверните омлет пополам. Сверху посыпьте рубленой зеленью.

Аджика

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПОСЛАЩЕ.

Аджика из кабачков

5 кг кабачков, 1 кг моркови, 200 г сахара, 1 стакан чеснока, по 0,5 л томатного сока и растительного масла, 1 ст. ложка красного молотого перца, 100 г соли, 300 мл 6%-ного уксуса.

Овощи пропустите через мясорубку, соедините с остальными ингредиентами, варите 1 час. Разложите по стерилизованным банкам, закатайте и укутайте. Храните в прохладном месте.

Аджика из черноплодной рябины

2 л черноплодной рябины, протертой через мясорубку, 4 ст. ложки соли, 250 г сахара, 125 мл 9%-ного уксуса, 250 г чеснока (пропустите через мясорубку), по 1 чайн. ложке корицы, гвоздики (порошок) и хмели-сунели, черный душистый перец — по вкусу. Все перемешайте, разложите по стерилизованным банкам, закройте крышками и храните в холодильнике. Соус будет готов уже через сутки.

Аджика из свеклы

1 кг сырой свеклы, 3 кг помидоров, 7 сладких красных перцев, 4 кислых яблока, 4 головки чеснока, по 1 стакану сахара и растительного масла, 2 ст. ложки соли, перец острый — по вкусу.

Свеклу пропустите через мясорубку, добавьте сахар, растительное масло, соль. Все перемешайте и кипятите 30 минут. Помидоры пропустите через мясорубку, добавьте к свекле и кипятите еще 30 минут. Сладкие перцы пропустите через мясорубку, добавьте к смеси и держите на огне еще 20 минут. Яблоки натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через чесночницу и все добавьте к общей массе продуктов и кипятите еще 10 минут. Промежуток от начала и до конца варки должен быть 1,5 часа. Разложите по стерилизованным банкам и закатайте.

Аджика на зиму

3 кг сладкого болгарского перца, 3 кг помидоров, 200 г чеснока, 5 горошин черного перца, 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты, 3 ст. ложки соли.

Болгарский перец и помидоры пропустите через мясорубку. Добавьте соль, лимонную кислоту, перец и кипятите 10 минут. Снимите с огня, добавьте чеснок и закатайте в стерилизованную банку.

Аджика «Зеленая»

По 500 г кинзы, мяты, укропа, чабера, базилика, перец и соль — по вкусу.

Все травы перетрите до однородной массы, поперчите, посолите. В Абхазии зеленую аджику используют как приправу к молочным блюдам: сырам, кислому молоку.

Аджика «Грибная»

3 кг отварных грибов, по 1 кг моркови, сладкого перца, лука, по 0,5 л растительного масла и томатного соуса, соль, перец, лавровый лист — по вкусу.

Отварные грибы и перец вместе пропустите через мясорубку, а морковь — в отдельную посуду. Лук мелко нарежьте и потушите с морковью. Все соедините, добавьте растительное масло, соль, перец, лавровый лист и перемешайте. Тушите 30 минут, затем добавьте томатный соус и тушите еще 40 минут. Разложите по стерилизованным банкам, закатайте и укутайте.

Из картофеля

КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ

Картофель, соленое сало с черным перцем (или копченое сало), лавровый лист, сушеный майоран.

Отберите картофелины среднего размера, желательно правильной овальной формы, промойте и очистите. Сало, предварительно замороженное, нарежьте тонкими ломтиками. Каждую картофелину глубоко надрежьте, но не дорезайте до конца. В среднем на каждой картофелине сделайте 4 глубоких продольных разреза. В каждый надрез положите тонкий ломтик сала. По желанию в надрез можно воткнуть листик лаврушки и посыпать сушеной зеленью. Поставьте запекаться в духовке до готовности, после посыпьте солью. К столу картофель подавайте горячим.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

4 картофелины, 70 г сушеных грибов, 1 стакан молока, 5-6 ст. ложек панировочных сухарей, 1 луковица, растительное масло для жарки, 1 яйцо, перец, соль по вкусу.

Картофель очистите, сварите до готовности, слейте воду и обсушите каждую картофелину на салфетке. Картофель разомните, добавьте яйцо. Сушеные грибы залейте молоком и оставьте на несколько часов. Лук мелко порубите. Разогрейте растительное масло и обжарьте грибы до готовности. Отдельно обжарьте мелко нарезанный лук и соедините с грибами. Смешайте картофель и грибы, чтобы получился однородный фарш. Приправьте солью и черным молотым перцем. Из фарша слепите небольшие котлетки, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Готовые котлеты выложите на блюдо. Подавайте со сметаной и свежими овощами.

КАРТОФЕЛЬ В СЛИВКАХ

8 картофелин, 40 г сливок, сахар, зелень, соль — по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте небольшими ломтиками, ошпарьте кипятком и сложите в кастрюлю. Добавьте сливки и припустите до готовности, не мешая картофель, а встряхивая. Перед подачей добавьте соль, сахар и посыпьте зеленью.

Обедаем дома

СУП МЯСНОЙ С ГРЕЧКОЙ

2 л воды, 200-300 г говядины, 3 ст. ложки гречневой крупы, 1 луковица, 1 небольшая морковь, зелень укропа или петрушки, молотый черный перец, соль.

Мясо отварите целым куском до готовности, за 30 минут до окончания варки посолите. Выньте мясо из бульона, бульон процедите. Морковь и лук нашинкуйте. Гречневую крупу промойте. Выложите в бульон овощи, дайте вскипеть, всыпьте крупу, варите до готовности, часто помешивая. Вареное мясо нарежьте кусочками, выложите в суп, вскипятите, снимите с огня. Посыпьте нарезанной зеленью.

РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ

500 г филе индейки (грудки), 200 г сыра, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Грудки разрежьте вдоль пластами по 1,5 см и отбейте их, чтобы они стали широкими и тонкими и их можно было свернуть в рулеты. Посолите, поперчите. Сыр порежьте толстыми продолговатыми ломтиками. Выложите куски сыра на филе индейки и заверните так, чтобы был небольшой нахлест. При необходимости мясо закрепите зубочисткой или ниткой. Обмакните рулетики во взбитое яйцо, а затем в панировочные сухари, смешанные с солью. Обжарьте их в растительном масле на среднем огне с двух сторон. Можно накрыть крышкой ненадолго, чтобы внутри все прожарилось. Как только образуется золотистая корочка, а сыр расплавится — блюдо готово!

ЯБЛОКИ В ШОКОЛАДЕ

12 яблок, 100 г маргарина, 2 плитки молочного шоколада, 150 г сахара, 1 банка сгущенного молока, 1 чайн. ложка ванили, 2 стакана арахиса.

Из яблок удалите черенки и вместо них вставьте палочки для мороженого или обычные деревянные палочки. В кастрюле на слабом огне растопите маргарин и шоколад. Добавьте сахар, сгущенное молоко, хорошо размешайте и доведите до кипения. Снимите с огня, слегка остудите (1-2 минуты) и аккуратно подмешайте в шоколад ваниль. Можно добавить корицу и мускатный орех. Окуните яблоки в шоколад и равномерно покройте их толстым слоем глазури. Каждое яблоко посыпьте рубленым арахисом (или любыми другими орехами), затем выложите остывать на пергамент на 30-40 минут. Подавайте к столу в качестве десерта. Можно сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой.

Для вас, диабетики

Самые сытные блюда

Колбаса говяжья с чесноком

200 г постной говядины, 2 ст. ложки растительного масла, 2-3 зубчика чеснока, 20 г риса, соль.

Говядину нарежьте небольшими кусочками, пропустите несколько раз через мясорубку. Смешайте с измельченным чесноком и отварным рассыпчатым рисом, посолите, взбейте. Затем выложите массу на влажную марлю, заверните рулетом, завяжите края марли и доведите до готовности на пару. Готовую колбасу освободите от марли, разрежьте на куски и полейте растительным маслом.

Крокеты «Витаминные»

400 г вареного куриного мяса, 5 вареных морковок, 80 г вареных кабачков, по 3 ст. ложки простокваши, муки, изюма, толченых сухарей и растительного масла, 50 г хлеба, 2 яйца, зелень укропа и петрушки, соль.

Куриное мясо пропустите через мясорубку вместе с хлебом, морковью и кабачками. Вбейте 1 яйцо, добавьте простоквашу, изюм, муку, посолите и оставьте на 30 минут в прохладном месте. Из полученной массы сформуйте крокеты в виде шариков. Смочите каждый во взбитом яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте до золотистого цвета в растительном масле. Выложите крокеты на блюдо, посыпьте измельченной зеленью, украсьте дольками помидоров и подавайте к столу.

Вареники с квашеной капустой

2 стакана квашеной капусты, 2 луковицы, 1/4 стакана растительного масла, перец по вкусу, готовое тесто для вареников.

Квашеную капусту обдайте кипятком и отожмите. Лук мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле, добавьте капусту, перец и все вместе потушите. Слепите вареники. Отварайте их в кипящей подсоленной воде и подавайте с оливковым маслом.

Аппетитно *Ну очень вкусно!*

Мясо на столе

ДОБАВИМ К МЯСУ АЙВУ

500 г мягкого мяса (любого), 500 г айвы, 1 луковица, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мясо немного отбейте и порежьте небольшими кусочками. Налейте в казан или высокую кастрюлю растительное масло и обжарьте мясо. Когда оно немного подрумянится, залейте его горячей водой так, чтобы она лишь немного покрыла мясо, и тушите на медленном огне час. Айву помойте, очистите от кожицы и сердцевины и порежьте на дольки. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле. Добавьте к мясу айву и лук и держите на медленном огне до готовности айвы. Перед подачей на стол посыпьте измельченной зеленью.

СВИНИНА В МОЛОКЕ

700 г мякоти свинины, 1 л молока, 5-7 ломтиков мягкого сыра, порошок карри, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Свинину нарежьте пластами толщиной около 1 см. Не отбивайте, а хорошенько натрите карри. Разогрейте глубокую сковороду, добавьте немного масла и быстро с обеих сторон обжарьте мясо до появления аппетитной корочки. Сделайте это для того, чтобы сок остался в мясе, а не в сковороде. Посыпьте по вкусу мясо солью и залейте молоком. Можно добавить немного крупно смолотого черного перца. Доведите молоко до кипения, сразу уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и тушите 1,5 часа. В самом конце приготовления, когда молока останется столько, чтобы мясо не подгорало, уложите поверх мясных кусочков по ломтику сыра. Накройте сковороду крышкой и дождитесь, когда сыр расплавится. Готовое мясо разложите на тарелки и подайте с овощами и зеленью.

МЯСО В АРМЯНСКОМ ЛАВАШЕ

300 г мякоти любого мяса, 1 луковица, 2 моркови, 1 баклажан, 6 картофелин, 7 листьев армянского лаваша, специи, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Нарежьте мясо на мелкие кусочки и обжарьте его на раскаленной сковороде, не накрывая крышкой. Важно при этом не пересушить мясо. Добавьте к мясу мелко нарезанные лук и морковь. Немного потушите, затем добавьте очищенный, мелко нарезанный баклажан и немного подержите на огне. Посолите, поперчите, добавьте специи, перемешайте. Картофель нарежьте мелкими ломтиками и отдельно обжарьте. Один лист лаваша нарежьте на ленты. Лист лаваша разложите на столе и выложите на середину начинку. Сверните мешочком, свяжите лентой из лаваша. Сложите мешочки на противень, поставьте в духовку (160°С) на 20 минут, чтобы лаваш стал хрустящим. Подавать горячим.

Малыш в доме

Каша с яблоком и тыквой

100 г тыквы, 1 яблоко, 1 чайн. ложка сахара, 2 ст. ложки крупы (овес, рис, пшено), 1/2 стакана молока, 1 чайн. ложка сахарного сиропа.

Приготовьте яблочно-тыквенное пюре: тыкву и яблоко очистите, порежьте на кусочки и сварите на пару в ситечке над кастрюлей с кипящей водой. Готовую тыкву и яблоко протрите через сито или измельчите в блендере, добавьте сахарный сироп и доведите до кипения. Сварите кашу из крупы: в 50 мл кипящей воды всыпьте хорошо промытую крупу и варите, пока жидкость не испарится. Затем добавьте молоко и продолжайте варить, периодически помешивая, до готовности. В конце варки положите в кашу яблочно-тыквенное пюре и перемешайте.

Секреты домоводства

■ ЕСЛИ ПРИГОРЕЛА КАСТРЮЛЯ, НАЛЕЙТЕ В НЕЕ КРЕПКИЙ РАСТВОР СОЛИ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ВСКИПЯТИТЕ, А ЗАТЕМ УЖЕ ОЧИСТИТЕ.

■ НЕ ТОРОПИТЕСЬ ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ ПОДГОРЕВШУЮ ЕДУ В ДРУГУЮ ПОСУДУ. ПОСТАВЬТЕ КАСТРЮЛЮ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ, И ПРИГОРЕВШАЯ ЕДА ПРИЛИПНЕТ КО ДНУ. ЗАТЕМ ПЕРЕЛОЖИТЕ ЕДУ В ДРУГУЮ ПОСУДУ.

Яблочный пирог «Необычный»

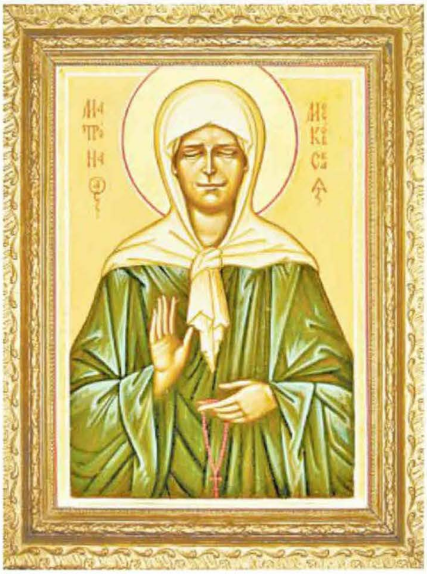
500 г кисло-сладких яблок, 2 стакана муки (для основы), 8 ст. ложек маргарина, 3 ст. ложки холодной воды, 1/2 стакана муки (для заливки), 4 ст. ложки сливочного масла, 60 г сахара, 2 яйца, 3 ст. ложки малинового джема, растительное масло.

Маргарин порубите с мукой, добавляя воду, и вымесите тесто. Через 15 минут раскатайте и выложите в форму. Наколите вилкой, накройте бумагой, насыпьте фасоль, поставьте в холодильник на 30 минут. Духовку нагрейте до 200°С и выпекайте основу 15 минут. Яблоки разрежьте на половинки, нарежьте ломтиками, но не до конца, чтобы было похоже на гармошку. Выньте форму, удалите фасоль. Смажьте дно пирога джемом. Взбейте яйца с сахаром, мукой и маслом. Вылейте массу на джем, выложите половинки яблок и выпекайте 30 минут при 180°С.

Н. Е. Вершинина, Ростовская обл.

Бог в помощь

Икона святой Матроны



МОЛИТВА ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.

«О блаженная мати Матроно, душею на небеси пред Престолом Божиим предстоящая, телом же на земли почивающая и данною ти свыше благодатию различная чудеса источающая! Призри ныне милостивным твоим оком на ны, грешныя, в скорбех, болезнех и греховных искушениях дни своя иждивающия. Утеши ны, отчаянныя, исцели недуги наша лютыя, от Бога нам по грехом нашим попущаемыя, избави нас от многих бед и обстояний, умоли Господа нашего Иисуса Христа простити нам вся наша согрешения, беззакония и грехопадения, имиже мы от юности нашея даже до настоящаго дне и часа согрешихом, да твоими молитвами получивше благодать и велию милость, прославим в Троице Единаго Бога, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Публикуется по просьбе Г. П. Габрусенко из Красноярского края

Крест — такой же замок, как на двери

ЧТО ГОВОРИЛА МАТУШКА МАТРОНА.

* Если народ теряет веру в Бога, то его постигают бедствия, а если не кается, то гибнет и исчезает с лица земли. Сколько народов исчезло, а Россия существовала и будет существовать. Молитесь, просите, кайтесь! Господь вас не оставит и сохранит землю нашу!

* Зачем осуждать других людей? Думай о себе почаще. Каждая овечка будет подвешена за свой хвостик. Что тебе до других хвостиков?

* Защищайтесь крестом, молитвою, святой водой, причащением частым... Перед иконами пусть горят лампады.

* Если вам что-нибудь будут неприятное или обидное говорить старые, больные или кто из ума выжил, то не слушайте, а просто им помогите. Помогать больным нужно со всем усердием и прощать им надо, что бы они ни сказали и ни сделали.

* Не обращай на сон внимания, сны бывают от лукавого — чтобы расстроить человека, опутать мыслями.

* Мир лежит во зле и прелести, и прелесть — прельщение душ — будет явная, остерегайся.

* Если идете к старцу или священнику за советом, молитесь, чтобы Господь умудрил его дать правильный совет.

* Ходи в храм и ни на кого не смотри, молись с закрытыми глазами или смотри на какой-нибудь образ, икону.

* Вам, девицам, Бог все простит, если будете преданы Богу. Кто себя обрекает не выходить замуж, та должна держаться до конца. Господь за это венец даст.

* Враг подступает — надо обязательно молиться. Внезапная смерть бывает, если жить без молитвы. Враг у нас на левом плече сидит, а на правом — ангел, и у каждого своя книга: в одну записываются наши грехи, в другую — добрые дела. Чаще креститесь! Крест — такой же замок, как на двери.

* Силою Честнаго и Животворящаго Креста спасайтесь и защищайтесь!

* Для того, кто вошел добровольно в союз с силой зла, занялся чародейством, выхода нет.

■ НЕЛЬЗЯ ОБРАЩАТЬСЯ К БАБКАМ: ОНИ ОДНО ВЫЛЕЧАТ, А ДУШЕ ПОВРЕДЯТ.

■ НЕ ОБРАЩАЙ НА СОН ВНИМАНИЯ, СНЫ БЫВАЮТ ОТ ЛУКАВОГО — ЧТОБЫ РАССТРОИТЬ ЧЕЛОВЕКА, ОПУТАТЬ МЫСЛЯМИ.

Ёшкин кот!

СТРАШНЫЙ СОН «ПРИСНИЛСЯ»...

34-летняя жительница Великобритании проснулась в полной уверенности, что ей 15 лет и скоро предстоит сдавать выпускные экзамены в школе. Но подойдя к зеркалу, она в ужасе отшатнулась: на нее смотрела женщина с морщинами. А тут еще из соседней комнаты вышел мальчик и назвал ее мамой. Потребовалось 8 недель, чтобы к женщине вернулась память. События утерянных 19 лет ей помогали восстанавливать друзья и родственники.

МОЛНИЯ ВОЗНИКЛА ИЗ НИОТКУДА...

Шаровая молния возникла в комнате из ниоткуда. Галина, не двигаясь, смотрела на гостью. Вспыхнул желтовато-зеленым пламенем телевизор и взорвался, а за ним видеомагнитофон. Потом огненный шар двинулся к иконе «Неопалимая купина» и вдруг исчез внутри иконы. Через мгновение — очередной взрыв. Икону разорвало в клочья. Кроме магнитофона и телевизора, в доме оказались испорчены телефон, звонок, разбиты часы и множество мелких вещей. Однако Галина считает, что ей повезло. Удар молнии приняла на себя Божья Матерь и защитила ее от напасти.

ИЗ ЛЮЛЬКИ — СРАЗУ ЗАМУЖ

Видный богослов из Саудовской Аравии издал фетву (в мусульманских странах — решение высшего религиозного авторитета), позволяющую отцам устраивать брак для своих дочерей, когда те еще находятся в люльке. Это вызов властям страны, которые пытаются ограничить детские браки. В последнее время в Аравии замуж часто выдают совсем юных девочек. Причина — их отцы хотят получить богатый выкуп за невесту. Религия позволяет отцам выдавать своих дочерей замуж, если те еще лежат в колыбели, при условии, что мужья не будут вступать с ними в интимную близость до тех пор, пока девочки не смогут выдерживать вес лежащего на них мужчины. В пример приводят одну из жен пророка Мухаммеда, которой было 6 лет в момент заключения брака, но близости с мужем у нее не было до 9-летнего возраста.

ДЕВОЧКА ВСЁ ЕЩЁ РАСТЁТ...

14-летняя жительница Бразилии Э. Силва не помещается в школьный автобус. Рост девочки уже перевалил за 2 метра. Причину аномального роста врачи пока установить не могут. Медики предполагают, что школьница страдает от гигантизма, и ее организм производит избыточное количество гормонов роста. Если ее в скором времени не начнут лечить, то она будет продолжать расти на 10-12 см в год.

О-О-ОЧЕНЬ ГЛУБОКАЯ ЯМА

Немецкие архитекторы показали на международной выставке сооружение, которое называется «Глубокая яма». Оно представляет собой уходящую глубоко в землю воронку и призвано заставить людей хотя бы на секунду поверить, что яма ведет на другую сторону Земли.

ГРИБ КОПРИНУС

- сама природа против пьянства

- **Надежное народное средство от пьянства.**
- **Анонимно можно добавлять в пищу.**

При покупке 5-ти, 6-ая - БЕСПЛАТНО

Полный курс - 5-6 упаковок. Цена одной упаковки - 500 руб.

Как правило, люди, страдающие алкоголизмом, отказываются от добровольного лечения. Они не считают себя больными. А главное условие большинства методов лечения (диспансер, кодирование и пр.) – желание самого больного «завязать» с алкоголем. А вот народные рецепты – в нашем случае гриб КОПРИНУС – предполагают исцеление без ведома больного. Вам дороги здоровье и жизнь близких вам людей? Тогда хватит терять драгоценное время, приобретайте КОПРИНУС прямо сейчас.

РЕКЛАМА С 110

Приобрести нашу продукцию и получить консультацию специалиста вы можете, позвонив по тел.: (863) 279-18-35, 8-928-279-18-35 (Мегафон), 8-988-259-15-45 (МТС) или на почте: 344000, г. Ростов-на-Дону, а/я 8066.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Для тех, кто верит — *Авось пригодится*

От злобы в доме

Посчитайте количество углов в квартире, включая туалет, ванную комнату и балкон, если он застеклен. Купите в церкви ладан и столько свечек, сколько насчитали углов.

Но сначала сделайте генеральную уборку, избавьтесь от ненужного хлама, вымойте полы. Окурите ладаном при закрытых окнах все углы, шкафы и кладовки. Затем проветрите помещение.

После того как весь дым от ладана выветрится, закройте все окна и форточки, расставьте купленные свечи по углам. Если угол занят мебелью, проведите мысленно прямую линию от угла и поставьте свечу на свободное место. Свечи закрепите так, чтобы они не упали (подойдут любые подставки, стаканы, подсвечники и даже пластилин).

Подойдите к первой свече, зажгите ее и прочтите молитву «Отче наш». Затем перейдите к следующей свече и проделайте то же самое, но молитву читайте не для галочки, а для души.

Периодически обходите квартиру и следите за тем, чтобы свечи не упали и не потухли. Если это случится, прочтите «Отче наш» 3 раза и лишь затем снова зажгите свечу. Если свеча упадет или потухнет снова, прочтите «Отче наш» 9 раз (3х3) и снова ее зажгите.

Если та же свеча потухнет в третий раз, прочитайте молитву 27 раз (9х3), затем снова ее зажгите. Свечи должны догореть не до самого конца, оставьте небольшой огарок размером 1-2 сантиметра. Затушите все свечи мокрыми пальцами, но ни в коем случае не дуйте на них. Все огарки соберите в бумагу и в течение 24 часов закопайте неглубоко в землю в месте, расположенном по прямой линии от вашего подъезда (входа в дом), а расстояние не имеет значения.

Приметы

■ ЕСТЬ ИЗ ТРЕСНУВШЕЙ ПОСУДЫ — К НЕСЧАСТЬЮ.

■ ПОСЛЕ ЗАКАТА СОЛНЦА НИ ДЕНЕГ, НИ ВЕЩЕЙ В ДОЛГ НЕ ДАЮТ: ВОЗВРАТА НЕ БУДЕТ.

■ ЕСЛИ В МИНУТУ СМЕРТИ ЧЕЛОВЕКА ЧАСЫ САМИ НЕ ОСТАНОВИЛИСЬ, ИХ НАДО ОСТАНОВИТЬ.

Европейская клиника "Сиена-Мед"

ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ

т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

РЕКЛАМА С 103

Из почты «Айболита»

В постели оказалось пять иголок...

Я НЕ ВЕРИЛА НИ В СГЛАЗ, НИ В ВЕДЬМ, НИ В ПРИВОРОТЫ И ОТВОРОТЫ, ПОКА ОДНАЖДЫ НЕ ПОПАЛА В СТРАННУЮ И СТРАШНУЮ СИТУАЦИЮ.

Отдыхая нынешним летом на курорте в Карпатах, я снимала комнату в частном доме. Хозяйка, женщина средних лет, аккуратная и приветливая, поселила меня в угловой комнате с видом во двор. Я человек общительный, быстро познакомилась с соседями. Они-то и поспешили мне сообщить, что хозяйка со странностями. Ночью бродит по дому и стучит в какую-то колотушку — духов отгоняет. Но я была рада отдыху, правда, чувствовала себя очень плохо. Тело ныло, голова болела, я испытывала какое-то беспокойство. «Наверное, синдром хронической усталости», — думала я.

В третью ночь, почитав до полночи усыпительную книгу, но так и не почувствовав желания уснуть, выключила свет и попробовала задремать. Вдруг в полной тишине раздались странные поскрипывающие звуки. Скрипели половицы под осторожными, крадущимися шагами. Словно кто-то медленно бродил по дому, останавливался, прислушивался, а потом снова скрипел и пошаркивал. К этому странному звуку присоединился еще один — тихое постукивание деревянного предмета. И правда как колотушка. Я замерла, натянув одеяло по самые уши. Звук не прекращался около получаса, а потом послышался тихий говор за окном. Осторожно выглянув из-за занавески, увидела женщин в платках и темных одеждах. «Что это они по ночам бродят?» — подумала я. Спать больше не могла, читать не получалось, пока хождение не прекратилось.

В ту ночь мне приснился страшный сон. Как будто десятка два женщин в черном надвигаются на меня с огромными иголками, чтобы проткнуть насмерть. От страха я проснулась и вскочила с кровати. Что-то кольнуло меня в ногу. Подняла одеяло: две иголки лежали в ногах, две под подушкой и одна сбоку — в моей постели оказалось пять иголок! Потом я нашла иголки и на шкафу, и на тумбочке. Меня охватил ужас. Что бы это значило? Посоветоваться не с кем. Дрожа как осиновый лист, набрала мобильный номер мужа и сбивчиво попыталась ему объяснить, что со мной происходило. Он посоветовал завтра же съезжать с этой квартиры.

Все мои головные боли, ломота и прочие неприятные симптомы куда-то улетучились, как только я перебралась в пансионат. Хорошо, что свободные места были. А вы говорите, что вампиров нет! Я думаю, уж не в гнездо ли сатанистов случайно попала? Всякое бывает... Подруга, например, рассказывала о своей двоюродной бабушке, которую в деревне считали ведьмой и обходили десятой дорогой, потому что, когда она смотрела на людей, те спотыкались, ломали руки, ноги, а когда она проходила мимо домов, трава вяла, коровы переставали доиться и вообще случалось что-то плохое.

И. Власенко, Рязань

Знаете ли вы, что...

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО САМОЕ ДУРНО ПАХНУЩЕЕ СУЩЕСТВО НА ПЛАНЕТЕ — ЧЕЛОВЕК. НАШ ПОТ СОСТОИТ ИЗ СМЕСИ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА, АММИАКА И КАРБОНОВЫХ КИСЛОТ, КОТОРЫЕ ОБЛАДАЮТ ОЧЕНЬ ОСТРЫМ ЗАПАХОМ. НА ТЕЛЕ ПТИЦ И ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЖИРАФА, ЛИШЬ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАРБОНОВЫХ КИСЛОТ. КРОМЕ ТОГО, НАШИ ЖЕЛЕЗЫ, ВЫДЕЛЯЮЩИЕ ПОТ, КИШАТ БАКТЕРИЯМИ, ПРОДУКТЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОТОРЫХ НЕ ДЕЛАЮТ ЗАПАХ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМ.

Звери, как люди

Купили мы этого «орла». Коржиком назвали...

Удивительно, как люди и животные находят друг друга! В тот день мы с мужем просто гуляли и набрели на зоомагазин. Ходим, смотрим, но никто нас не цепляет. Черепахи, рыбки — неинтересно... Видим, сидят попугаи. Сначала смотрели на большого зеленого попугая, а потом на белого большого какаду. Этот облил нас презрением и отвернулся. А дальше — канарейки, волнистые попугайчики, неразлучники. Подошли к клетке. Один неразлучник сидел на верхней жердочке, как султан, а двое чистили ему затылок. Тут выскочил четвертый. Сел на жердочку, посмотрел на нас и решил показать себя: прошелся направо-налево, покружился. Мы киваем — дескать, ничего, устраиваешь. Потом он «рассказал» нам свою жизнь. Рассказывает, кивает... Ржем... Рассказывал минут десять. За это время умудрился еще и попить, и попугайке из соседней клетки макушку почесать. Это надо было видеть!

Мы попрощались. Дома сидим, я говорю мужу: «Иди за ним, его же купят!» Он засмеялся: «Тоже о попугае думаешь?»

В общем, пошел в магазин, купил этого «орла», и клетку, и корма. Коржик теперь у нас живет.

Юлия С., Калининград

Будьте здоровы! с доктором Арсениным

Здравствуйте, это письмо — крик моей души, так как проблема ожирения преследует меня всю мою жизнь. Чего я только не перепробовала: на таблетках сидела, диеты, аэробика... Помогает, но временно, через некоторое время проблема снова возвращается с удвоенной силой.

Мне 28 лет, вес 105 кг, рост 1 м 70 см, замужем, детей нет, хотя мы их очень хотим. Врачи говорят, что я не забеременею, пока не похудею.

Помогите, жизнь перестала радовать.

Если начать принимать ванны уже сейчас, то к новогодним праздникам вы полностью придете в норму и удивите всех своей изящной фигурой. Действие «Скипофита» заключается в стимулировании обмена веществ, уменьшении аппетита и блокировании отложения жира в подкожной клетчатке. Такое тройное действие способствует потере веса примерно на 5-6 кг в месяц. Причем потеря идет исключительно за счет лишнего жира, который тает буквально на глазах. Стоит отметить, что больше 6 кг в месяц худеть нежелательно, чтобы не навредить своему здоровью.

Сбросив лишние килограммы, вы приведете в норму работу половых органов, что во много раз увеличит шансы успешного зачатия.

Доктор, помогите! Я не живу на свете! У меня так сильно ноют ноги, что жить уже невозможно. Я не сплю, плачу ночами в подушку! Колени выкручивает так, как будто мне ломают ноги. Я так устала! Мазалась всеми возможными кремами, пила таблетки, да только все впустую. Что мне делать? Помогите хоть чем-то!

Не отчаивайтесь! Скипидарные ванны уже не одно десятилетие используются при болях в суставах, т.к. они активизируют микроциркуляцию в суставах, улучшают питание суставного хряща и способствуют уменьшению болей. Особенно если боли беспокоят по ночам или есть утренняя скованность в суставах. Ванны хорошо делать и для профилактики, когда имеется большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (если вы много трудитесь на даче или вынуждены долгое время проводить на ногах). В этом случае ванны применяются при температуре всего 36 градусов, по 15 минут каждые 2 дня.

Растирание проблемных суставов специальными мультиактивными экстрактами «Скипофит» значительно улучшит эффективность скипофитовых ванн и закрепит результат.

Здравствуйте, доктор! Я постоянно смотрю программы с вашим участием и читаю ваши рубрики. Вы даете замечательные советы, которые действительно помогают. Подскажите, меня мучает высокое давление, особенно осенью при перепадах погоды. Иногда подскакивает так, что не могу встать с постели. Помогут ли мне скипофитовые ванны и как?

Для того чтобы улучшить кровообращение и восстановиться как можно быстрее, у нас разработан специальный «Сосудистый курс скипофитовых ванн для лиц с повышенным артериальным давлением». Принцип применения ванн достаточно прост – желтые ванны снижают давление, а белые, наоборот, его повышают. В вашем случае будет преимущественное использование желтого раствора – он стимулирует процессы восстановления после перенесенных болезней и способствует снижению давления. Применение белой эмульсии тоже необходимо (она восстанавливает микроциркуляцию), но применять ее надо по специальной схеме, которая не приводит к повышению давления. Это все позволит вам быстро забыть про старые болячки и чувствовать себя замечательно несмотря на капризную погоду.

Меня скипофитовая эмульсия как бы «кусает». Это нормально или это побочное явление, которое говорит о противопоказании?

Покалывание («покусывание») на коже – это предусмотренные ощущения, которые обязательно должны присутствовать во время ванны и в течение 1 часа после нее. Дело в том, что ванны «Скипофит» раскрывают капилляры в коже и во внутренних органах. Раскрытие происходит хлопком, и в этот момент на коже чувствуется покалывание. Поэтому чем больше вас «Скипофит» «кусает», тем больше капилляров у вас раскрылось, тем сильнее будет оздоравливающий эффект. Постепенно поверхностные капилляры полностью раскрываются и покалывание проходит, в таком случае дозировку «Скипофита» немного увеличивают (на 5-10 мл), и начинают раскрываться уже более глубокие сосуды.

В «Скипофите» больше трав или живицы? И почему именно 21 трава в составе?

«Скипофит» ровно на 50% состоит из натурального медицинского скипидара (живицы). Самое полезное вещество в скипидаре – это альфа- и бета-пинены, именно они оказывают лечебное воздействие на организм. Кроме сосны, данные вещества содержатся во многих растениях. Ученые из НИИ натуротерапии провели огромную работу по поиску таких растений, изучили более 1000 трав, но нашли всего 21 растение, которое содержит необходимое количество пиненов. В результате получился раствор для ванн «Скипофит», в котором концентрация пиненов максимальная. «Скипофит» обладает несравненно более мощным оздоравливающим действием, чем классические скипидарные ванны, созданные в 1904 г., о чем свидетельствует патент на его изобретение. Вот так современная наука помогла значительно улучшить давно известные растворы для применения скипидарных ванн. В аптеках периодически появляются другие скипидарные растворы с травами, но содержат они всего 4-5 трав, т.к. еще никому не удалось повторить достижение нового «Скипофита» и хотя бы немного приблизиться к его эффективности.

АКЦИЯ!

Подарок! При ЛЮБОМ заказе

Электрические чайники, книги о скипидарных ваннах или кремы!

А также **скидки** до **30%!***

акция действует с 01.10.11 до 30.11.11
*условия акции, скидки и подарки в НИИ натуротерапии по

тел. (495) 790-76-96

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83.

РЕКЛАМА С ТВ

Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, № РОСС RU.AE96.B03529 Сертификат № РОСС RU. ПР73.B96046 ТУ 9158-004-[illegible] ТУ 9158-001-[illegible] ТУ 9158-002-[illegible]

ООО «Медиа групп», ОГРН 1107746511081), г. Москва, ул. Ветеная, д. 35. Косметическое средство. На правах рекламы.

ВСЕ СОВЕТЫ К.М.Н., ДОКТОРА АРСЕНИНА С.В. СМОТРИТЕ НА 1-м КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

19 лет, рост 178 см, вдова. Обычной внешности, трудолюбивая. Живу в сельской местности. Для серьезных отношений познакомлюсь с армянином из РСО-Алания.

Анна Сергеевна Балобина, ул. Молодежная, 7, х. Красный Крым, Ростовская обл., 346815

***

32 года, вдова, двое детей. Ищу хорошего человека чуть постарше меня для совместной жизни.

А. Н. Павлюк, ул. Гагарина, 2/1, пос. Юловка, Сальский р-н, Ростовская обл., 347601

***

37 лет, инвалид II группы (общее заболевание). Работаю, по характеру добрая. Прошу откликнуться мужчину 38-48 лет, с которым будем счастливы всю жизнь, желательно жителем КМВ.

Ирина Вятютнева, д/в, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

40 лет, инвалид II группы (общее заболевание). Познакомлюсь с мужчиной до 40 лет, можно с инвалидом по общему заболеванию, со своей жилплощадью или согласным на переезд.

Елена Николаевна Мошкова, ул. Энтузиастов, 1-147, Киров, 610037

***

50 лет, вдова. Добрая, покладистая, с чувством юмора. У меня большой дом. Приглашаю к себе на постоянное место жительства одинокого, нежадного, заботливого, работящего мужчину 47-60 лет. Согласна на переезд.

Зарема, а/я 245, Казань, Татарстан, 420110

***

51 год, вдова, среднего роста, неполная. По гороскопу Лев. Ищу спутника жизни 50-55 лет с жилплощадью, желательно из Зеленодольска. Хочется быть нужной для него: и накормить, и пирогов напечь, и вместе посидеть вечерком на лавочке и помолчать.

Надежда, д/в, п/п 9204 779440, Зеленодольск, Татарстан, 422542

***

54 года, рост 160 см. Познакомлюсь с мужчиной 50-55 лет, ростом до 170 см, с жильем, не обремененным детьми и внуками. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не писать. Жду письма с фото (верну).

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

55 лет, рост 162 см, вес 60 кг. Познакомлюсь с русским порядочным, несудимым мужчиной, не состоявшим на учете у психиатра, согласным на переезд. Предпочитаю знакомство по телефону. На письма без номера телефона не отвечу.

Любовь Егорова, а/я 16, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353869

***

56 лет, высокая, немного полноватая. После травмы ноги хожу с палочкой. Есть дети, внуки, которых я очень люблю. Все бы хорошо, но так хочется, чтобы рядом была вторая половинка. Но женщина с инвалидностью и внуками никому не нужна. Всем нужны здоровые, не обремененные детьми и внуками. Примите меня такой, какая я есть.

Елена, Михайловск, Ставропольский край, тел. 8-962-441-33-95

***

Пишу это письмо по совету подруг. Мне 57 лет, детей нет. Похоронила любимого мужа, с которым прожили 34 года. Рядом живут сестра, племянники и их детки, которых я очень люблю. Но пообщаюсь с ними, возвращаюсь домой, а там снова тоска. Я заботливая, надежная. Муж всегда был ухожен, накормлен, одет с иголочки и знал, что его любят и ждут дома. Познакомлюсь с вдовцом или одиноким мужчиной 50-65 лет, добрым, честным, порядочным, бескорыстным, без жилищных и материальных проблем, желательно жителем юга России.

Без подписи, д/в, п/п 0501 348850, с. Покровка, Октябрьский р-н, Приморский край, 692561

Ищу человека, который отогреет маму своим теплом...

Хочу найти достойного человека для своей мамы. Ей 60 лет. Она очень добрая, терпеливая, заботливая, отзывчивая на чужую беду. Мне пришлось жить с маленьким сыном в мамином доме (жена бросила нас), и очень часто я незаслуженно обижал свою маму. Сам себя ругаю за грубое отношение к ней, но ничего не могу с собой поделать. Четыре года мама не живет, а существует, от моих обид ей приходится убегать то к знакомым, то к дальним родственникам. Я понял, как ей больно, обидно и одиноко. Ищу человека, который отогреет ее своим теплом, иначе мама молча умрет... А ведь она прекрасно выглядит даже в свои 60 лет! Откликнись, добрый человек. Мама, прости меня! Адрес мамы: **Надежде Голингер, ул. Новая 6, с. Ильмино, Никольский р-н, Пензенская обл., 442675.**

Рустам

58 лет, рост 160 см. Обычной внешности, русская, без вредных привычек. Люблю природу, работать на компьютере. Веду здоровый образ жизни. Устала от лжи и предательства. Хочется теплых, светлых и добрых отношений. Отвечу серьезному мужчине до 60 лет, без вредных привычек и жилищных проблем, проживающему в Нальчике (КБР). Если вышлете фото, буду благодарна и обязательно верну.

Людмила, д/в, п/п 8301 204040, главпочтамт, Нальчик, Кабардино-Балкария, 360051

***

60 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Русская, приятной внешности. Живу одна в частном доме. Познакомлюсь с порядочным мужчиной 55-65 лет, без вредных привычек, умеющим водить автомобиль (есть машина), жителем Ставропольского края, Кавминвод.

Любовь Д., д/в, п/п 574019, Пятигорск, Ставропольский край, 357560

***

61 год, рост 168 см. Добрая, простая женщина приятной внешности. Очень устала от одиночества. Прошу откликнуться одиноких добрых людей для переписки.

Тамара Федоровна Громова, а/я 9, Киселевск, Кемеровская обл., 652707

***

63 года, рост 165 см, вес 95 кг. Порядочная, умная. Хочу встретить мужчину 60-68 лет, не ниже 170 см, чтобы остаток жизни прожить в любви, согласии и заботе друг о друге. Тунеядцев, алкоголиков и просто так прошу не писать. Переезд только ко мне в Белгород (у меня 1-комнатная квартира).

Т. М. Чернова, ул. 5-го Августа, 38/50, Белгород, 308024

***

63 года, рост 165 см, нормального телосложения, вдова. Надеюсь встретить порядочного, доброго мужчину до 70 лет, хотя бы для дружбы и переписки. Не терплю ложь и предательство.

Людмила, д/в, п/док. 47600, Гуково, Ростовская обл., 347871

64 года, рост 156 см, средней полноты, вдова. Спокойная, доброжелательная, отзывчивая. Материально и жильем обеспечена. Надеюсь встретить доброго, заботливого, одинокого мужчину с разносторонними интересами. Не приемлю скупость, пьянство, черствость.

Вера, а/я 2510, Краснодар, 350061

МУЖЧИНЫ

Одинокий мужчина, бывший офицер, на пенсии, но работаю, имею льготы. Есть два дома в центре города, земельный участок, на котором работаю и выращиваю для себя все необходимое. Не пью, не курю. Интересы разносторонние, пчеловод с 20-летним стажем. Ищу симпатичную, разумную женщину без комплексов, с мягким характером и хорошими формами. Финансовое положение меня не интересует.

А. С. Дуденков, ул. Московская, 21, Ливны, Орловская обл., 303856

***

31 год, рост 187 см, на инвалидности по общему заболеванию. Живу на берегу Азовского моря, есть свое жилье. Хочу встретить свою единственную женщину без вредных привычек, которая на мою преданность ответит тем же. Ваша инвалидность помехой не будет. Болезнь — это испытание, и преодолевать его вдвоем легче. Тех, кто не готов к серьезным отношениям, прошу не писать.

Дмитрий, а/я 15, главпочтамт, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353860

***

33 года. Работаю, без вредных привычек. Ищу свою половинку, с которой прожили бы до старости. Если есть ребенок, буду любить его как своего.

Александр, Армавир, Краснодарский край, тел. 8-928-409-61-92

***

48 лет, рост 168 см, русский, есть небольшой физический недостаток. Хозяйственный, работаю. К спиртному равнодушен. Для совместной жизни ищу серьезную, общительную, трудолюбивую, нежную, ласковую женщину до 50 лет, можно с небольшим физическим недостатком, согласную на переезд.

Николай Николаевич Жданов, ул. Котовского, 35, кв. 8, Маринский Посад, Чувашия, 429572

***

Сыну 44 года, рост 174 см, вес 80 кг. Он водитель-дальнобойщик, спокойный. Живет в сельской местности, жильем обеспечен. Сын очень одинок, а я так хочу, чтобы у него была семья. Для создания семьи ищем женщину до 43 лет, можно с ребенком, не склонную к полноте, желательно из сельской местности. **Звоните по тел. 8-903-446-86-62.**

***

58 лет, рост 163 см, вес 66 кг, по гороскопу Лев. Симпатичный, уравновешенный, без вредных привычек, высшее образование. Живу в собственном доме в городе Йошкар-Олы. Дети живут за границей. Познакомлюсь с одинокой, привлекательной, независимой женщиной до 56 лет, ростом до 158 см, весом до 65 кг, без вредных привычек. Согласен на переезд. Отвечу на домашний адрес.

Илья Васильевич Орехов, д/в, г/п, Йошкар-Ола, Марий Эл, 424000

***

58 лет, была травма — теперь колясочник. Окончил школу пчеловода, массажиста, получил права, купил машину. Люблю рисовать, путешествовать, ездить на рыбалку. Умею не все, но многое. Не падаю духом. Хочу познакомиться с одинокой женщиной, которой не чужды сострадание, милосердие и простая человеческая порядочность. Если вы пережили предательство близких людей и вам очень одиноко, но в душе тлеет огонек надежды, значит, не все потеряно. Может, у вас есть физический недуг? Так это не беда. Если ваши интересы совпадают с моими, то нам по пути.

Владимир Семенович Морозов, ул. Мира, 6, кв. 20, Омск, 644080, тел. 8-913-645-49-51

***

59 лет, рост 180 см, вес 85 кг, без вредных привычек, родом со Ставрополья. Живу один в своей квартире. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной соответствующего возраста. Согласен на переезд.

Без подписи, п/п 8501 079233, д/в, г/п, Элиста, Калмыкия, 358000

***

59 лет. Для духовного общения ищу друзей среди порядочных и нравственных мужчин и женщин из Аткарска, Саратова, Пензы или Самары.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

64 года, рост 176 см. Волею судьбы на склоне лет остался один. Живу в селе, есть небольшое подсобное хозяйство. Не пью. На переезд не согласен, так как маме 85 лет. Для создания семьи хочу познакомиться с женщиной не моложе 57 лет.

Николай Подлесный, д/в, с. Водораздел, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357074

65 лет, рост 160 см, выгляжу моложе. Стройный, спокойный, не курю, не пью, не женат. Живу один, в сельской местности, на здоровье не жалуюсь. Познакомлюсь с женщиной из сельской местности 55-63 лет, ростом 155-160 см, средней полноты, без вредных привычек, несудимой, согласной на переезд.

Василий Артемов, п/о Морд-Юнки, Торбеевский р-н, Мордовия, 431036

***

64 года, рост 165 см, вес 70 кг, вдовец. Трудолюбивый, хозяйственный, чистоплотный, без вредных привычек. Живу в сельской местности в собственном доме. Для совместной жизни хочу встретить одинокую, порядочную женщину до 65 лет, согласную на переезд. Отзовись, моя последняя надежда!

Иван, д/в, пос. Зимняя Ставка, Нефтекумский р-н, Ставропольский край, 356872

***

85 лет, рост 170 см, вес 70 кг. Без вредных привычек. Живу в Перми, на берегу реки Камы, в 2-комнатной квартире. По дому все делаю сам. Езжу в деревню, где у меня есть два дома и две усадьбы. Для совместной жизни познакомлюсь с женщиной от 75 лет. Пишите о себе подробнее, желательно вкладывать в письмо конверт с обратным адресом.

Михаил Александрович Иванов, ул. Байкальская, 3/2-36, Пермь, 614023

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА — ЭТО, КОНЕЧНО, ХОРОШО... НО ПООРАТЬ МАТОМ ДЕШЕВЛЕ.

Не выходите замуж без любви. Когда её нет, всё превращается в пыль

Боль разрывает мое материнское сердце. Хочу предостеречь девушек и женщин: не выходите замуж без любви, по расчету, из-за квартиры, не ломайте жизнь ни себе, ни другим людям. Нажитое совместно, с любовью, ценно и приносит плоды, а когда любви нет, все превращается в пыль. Мой сын встретил девушку, она приехала учиться в Саратов из села, снимала квартиру. Поженились. Но не любила она сына, стала изменять ему. Я видела, как он страдает, и предвидела, что семейного союза не будет, но сын не позволял вмешиваться в их жизнь. И отстрамилась, подумала: «Пусть сам пройдет эту суровую школу жизни. Может, Бог даст, прозреет». Но любовь слепа, сын не верил в измену и верил только ей, как самому себе. Развелись. Ребенка не нажили, она не хотела. Остались боль и пустота. Единственное утешает, что все-таки прозрел и разлюбил. В этом году сыну будет 35 лет. Он так мечтает встретить умную, самостоятельную, непьющую, некурящую и негулящую женщину, без детей, умеющую вкусно готовить. Для жизни есть все, но сын живет один. Стал выпивать, уж очень ему плохо одному. А мы, родители, мечтаем о внучке или внуке. Может, живет где-то такая добрая душа, которая своей любовью согреет моего сына? Ведь его есть за что любить как человека, только встряхнуть его надо. Где такая смелая?

Женщины! Берегите мужчин. Они наша опора, да и детей без них не бывает. А женщина потому и зовется женщиной, что она жизнь дает человеческому роду и на ней все держится. Храни вас Бог! С уважением и низким поклоном

Мария Павловна Сергеева, ул. Ак. Антонова, 4, кв. 51, Саратов, 410080

К читателям

ЕСЛИ С ПОМОЩЬЮ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» ВАМ УДАЛОСЬ НАЙТИ ДРУЗЕЙ И ПОДРУГ, ПРОСТО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, МОЖЕТ БЫТЬ, И НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ, НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ.

МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО НУЖНА И ВАЖНА ДЛЯ ВАС СТРАНИЦА «ПОЗНАКОМИМСЯ?».

Главный редактор Г. Н. Воробьева

В аптеке продается «Золотое мумие» производства «Эвалар». Чем оно отличается от других?

Е. Иванцова, г. Самара

«Золотое мумие» Эвалар – природная кладовая микроэлементов и биологически активных веществ

«Золотое мумие» Эвалар – это 100% очищенное алтайское мумие, которое добывают высоко в горах Алтая. Это одна из немногих марок мумие, которая выпускается в условиях фармацевтического производства. «Золотое мумие» Эвалар изготавливают по запатентованной технологии: мягкий режим переработки обеспечивает максимальную степень очистки сырца мумие и в то же время позволяет сохранить все его уникальные свойства (патент РФ № 2066993).

«Золотое мумие» – это целый комплекс природных микроэлементов и биологически активных веществ. По данным независимой лаборатории АИЦ «Тест», мумие производства «Эвалар» содержит более 30 микро- и макроэлементов! Благодаря высокому содержанию микроэлементов, «Золотое мумие» усиливает процессы регенерации (самовосстановления), нормализует обмен кальция и повышает защитные силы организма. Поэтому марке «Золотое мумие» Эвалар доверяют большинство покупателей. «Золотое мумие» Эвалар – №1 в России[1]!

У меня очень слабые волосы: они выпадают, секутся, стали совсем тусклые, исчез объем, хотя я постоянно пью витамины. Что бы вы могли мне посоветовать?

Светлана, г. Волгоград

«Эксперт волос» с натуральными витаминами для здоровых, густых волос

Действительно, в вашем случае витамины обязательны, но обычные синтетические витамины, по-видимому, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе биологически активного комплекса «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше.

«Эксперт волос» содержит натуральные витамины группы В и комплекс незаменимых аминокислот и ферментов в форме пивных дрожжей. Источник кремния (хвощ) в составе «Эксперта волос» повышает образование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают им упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

P.S. 9 из 10 человек остались довольны эффектом от применения натурального комплекса «Эксперт волос»[2].

Подскажите, есть ли какое-нибудь безопасное растительное средство от изжоги, которое можно принимать даже при беременности?

Елена, г. Ступино

«ИЗЖОГOFF» – универсальное средство от изжоги

Да, это новый растительный препарат «Изжогoff» от компании «Эвалар». Благодаря своему составу, «Изжогoff» достаточно безопасен и подходит даже беременным и кормящим женщинам[3].

«Изжогoff» выпускается в форме жевательных таблеток, специально для того, чтобы его можно было легко использовать в любой ситуации без запивания водой.

Комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель), входящих в его состав, оказывает обволакивающее действие, создавая на слизистой защитный барьер и предотвращая повторные проявления изжоги, а также способствует улучшению функционального состояния желудочно-кишечного тракта в целом.

Таким образом, «Изжогoff» – это универсальное растительное средство от изжоги, и вы можете найти его в указанных ниже аптеках по привлекательной цене.

На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

☎ 8-800-200-52-52

В вопросах укрепления здоровья – доверьтесь профессионалам. Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. «Эвалар» создает новые оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными для всех самые эффективные, проверенные и надежные природные средства. «Эвалар» выращивает лекарственные травы в предгорьях Алтая, сберегая природу от исчезновения.

У вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы о самых последних новинках отвечают специалисты компании «Эвалар».

Знаю, что в Европе для решения «мужских» проблем используются препараты на основе пальмы сабаль. Но они очень дорогие. Есть ли российский аналог европейских препаратов?

Виктор, г. Псков

«Простасабаль» – доступное решение «мужских» проблем

Простасабаль» – отечественный препарат, разработанный специально для мужчин. Его цена привлекательнее европейских аналогов, а изготовлен он также из сырья фармацевтического качества. Препарат содержит экстракт пальмы сабаль в оптимальной дозировке, усиленный лекарственными травами и микроэлементом цинк, незаменимым для мужского здоровья. В комплексе, это улучшает функциональное состояние мочеполовой системы, оказывая мужскому организму необходимую поддержку.

Принимайте «Простасабаль», не дожидаясь проявления «мужских» проблем.

P.S. Запомните, препараты на основе пальмы сабаль широко используются в Европе и Америке. Они снижают воспаление, улучшают репродуктивную функцию, предупреждают застой крови в органах малого таза, облегчают затрудненное мочеиспускание[4].

Увидела в аптеке препарат «Бифилар». На упаковке написано, что это симбиотик. Что такое симбиотик и в чем его преимущества?

Александра, г. Новосибирск

«Бифилар» – американский способ борьбы с дисбактериозом

Американская фирма ЮЭйЭс Лабораториз - мировой лидер производства препаратов для борьбы с дисбактериозом. Совместно с ЗАО «Эвалар» она выпускает на российский рынок новый симбиотик «Бифилар».

Симбиотик «Бифилар» – это препарат, содержащий бифидо-, лактобактерии и пищевые волокна. Культуры бактерий способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, а пищевые волокна обеспечивают рост собственных «полезных» бактерий. Как следствие, повышается местный иммунитет, улучшается пищеварение.

Особенностью «Бифилара» является то, что культуры бифидо-, лактобактерий в его составе на 97% устойчивы к кислоте и желчи. Они достигают кишечника, не теряя своей активности. Поэтому «Бифилар» надежно снижает риск развития дисбактериоза.

В последнее время из-за навалившихся дел стала ощущать упадок сил. Просыпаюсь по утрам уже уставшей, никак не могу настроиться на позитивный лад. Есть ли средство, которое помогло бы мне взбодриться?

И. Дильман, г. Чита

«Оптимистин» – источник позитивной энергии

Если вам не хватает сил и хорошего настроения, оптимизма, значит, вам идеально подойдет нелекарственное средство «Оптимистин». «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

В состав «Оптимистина» входят витамины и микроэлементы, обладающие энерготонизирующим действием. Одна таблетка в день поможет вашему организму забыть про усталость, вернуть энергию и, главное, - оптимизм и хорошее настроение. Представьте: вы с легкостью просыпаетесь по утрам с позитивным настроем, на работе с оптимизмом беретесь даже за самые запущенные дела, а вечером без усталости успеваете переделать кучу дел. И все это – вы сами и ваш «Оптимистин». Ведь «Оптимистин» – это источник позитивной энергии.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-38-11; аптека «Эвалар» на Покровской: ул. Земляной Вал, д. 14, тел. (495) 963-18-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-08; доставка по Москве «Столица Медика» 755-90-98; а также по тел. 789-82-83; **Санкт-Петербург** 714-72-72, 592-38-55, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-68-92, 863-63-51, 275-43-83, 292-00-00, 222-51-47, 710-56-80, 571-12-17; **Астрахань** 308-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 205-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-456; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 453-575, 499-466, 499-454, 446-101; **Новокузнецк** 770-502; **Норильск** 483-580; **Омск** 445-515, 452-824, 253-352; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 958-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 354-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 475-800; **Тюмень** 462-619, 238-013; **Уфа** 223-36-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-51-56, 267-60-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-85-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Из всех препаратов мумие, купленных в аптеках России, доля «Золотого мумие» составила 82,5% (по данным DSM Group за 1-е полугодие 2010 года).
[2] Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев.
[3] Противопоказан только при индивидуальной непереносимости компонентов препарата.
[4] Ефименко А.П. Маленькая пальма с большим будущим // Лекарственные средства. – 2002. – №3(1). – С. 15–16.

СоГР № 77.99.11.3.У.10945.11.09, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.003826.08.10, СоГР № 77.99.23.3.У.7903.7.06, СоГР № 77.99.13.3.У.4351.6.10, СоГР № 77.99.26.3.У.3439.4.08, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.003379.02.11. БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

РЕКЛАМА С 101

Ягоды калины

Съедобная косметика

ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ ЛИЦА СМЕШАЙТЕ СОК ЯГОД КАЛИНЫ С ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ (1:1), НАЛОЖИТЕ НА 30 МИНУТ. КУРС — 15-20 ПРОЦЕДУР ЕЖЕДНЕВНО.

*** При пигментных пятнах на лице** салфетку, смоченную соком свежих ягод калины, накладывайте на кожу лица на 10 минут 2-3 раза подряд ежедневно, затем через день. После маски на лицо наложите питательный крем.

*** Для выведения веснушек, угрей, отбеливания кожи после сильного загара** смешайте в равных количествах сок калины со сметаной, нанесите на лицо и через некоторое время смойте теплой водой и смажьте топленым маслом.

*** Для нормальной кожи лица.** Понадобятся 3 ст. ложки калинового сока, 5 ст. ложек геркулеса, по 1 ст. ложке жидкого меда, кефира, один свежий белок. Взбейте белок, постепенно добавляя сок калины, кефир, мед, геркулес. Нанесите маску на очищенную кожу лица и область декольте. Через 15-20 минут смойте теплой кипяченой водой. Делайте маску 1-2 раза в неделю перед сном. Курс — 10-12 процедур.

*** Питательный крем для увядающей кожи лица и шеи.** Возьмите свежий желток, по 3 ст. ложки растительного (желательно оливкового) масла и сока из ягод калины. Взбейте венчиком желток, постепенно добавляя в него масло и сок калины. Смочите в смеси ватный тампон и тщательно протрите кожу лица, шеи и зону декольте. Через 10-15 минут сполосните кожу цветочным настоем (1 чайн. ложка цветков календулы или ромашки на стакан кипятка, настаивайте 20-30 минут, процедите). Процедуры делайте 2-3 раза в неделю в течение месяца.

*** Увлажняющий лосьон для любой кожи.** Смешайте 2 свежих желтка, по 1 ст. ложке растительного масла и жидкого меда, 4 ст. ложки лимонного сока, по стакану калинового сока, камфорного спирта, воды и сливок (их можно заменить кислым молоком). Желтки разотрите с растительным маслом и смешайте со сливками и лимонным соком. Затем не спеша, маленькими порциями, влейте сок калины, жидкий мед, камфорный спирт, воду и тщательно перемешайте. Протирайте лицо перед сном. Храните в холодильнике. Этот лосьон — отличное средство, которым могут воспользоваться даже мужчины после бритья.

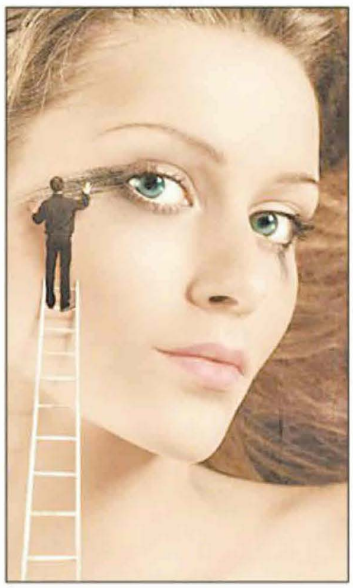
Рекомендуем

ОТ ВЕТРА ГУБЫ ЗАЩИТИМ

Губы должны завораживать и соблазнять сочностью цвета. Фаворит летнего сезона — красный — зимой не менее популярен. Выигрышно смотрятся помады кофейно-золотистых оттенков и подходят практически всем. Перед выходом на улицу нанесите на губы легкий тональный крем, а поверх него — помаду мягкой текстуры. Обратите внимание на те, на которых написано «помада-комфорт», а также на блеск-бальзам для губ. Ваши губы будут надежно защищены от шелушения и появления трещинок.

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ДЕКОЛЬТЕ

Кожа здесь тонкая и сухая, лишенная сальных желез. Она легко грубеет, стареет и раздражается из-за постоянного трения воротничков блузок, свитеров и шарфов, которые женщины носят зимой. Чтобы избежать этих неприятностей, возьмите за правило утром и вечером делать легкий массаж шеи — разглаживающими движениями от ее середины по направлению к ушам. И раз в неделю питайте кожу с помощью компресса. Смочите хлопчатобумажное полотенце теплым оливковым маслом, приложите к шее и зоне декольте, прикройте полиэтиленовой пленкой и полежите на маленькой подушке полчаса.



■ КОСМЕТОЛОГИ ГОВОРЯТ, ЧТО КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА — ЭТО КАК СОН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. А ВОТ МАСКА — ЭТО УЖЕ КАК ПОЕЗДКА НА КУРОРТ.

■ ЧТОБЫ ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ, ПОКРУТИТЕ ГОЛОВОЙ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, СДЕЛАЙТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ СТОП — ЭТО ТУТ ЖЕ ОТРАЗИТСЯ НА ВНЕШНОСТИ.

Лучше недо-, чем пере-...

Правильно нанесенный макияж помогает женщине скрыть недостатки, а неправильный выставит ее внешность в невыгодном ракурсе.

* Тональный крем ни в коем случае не должен разительно отличаться от цвета вашей кожи. Бледная рука смотрится странно на фоне загорелого лица.

* Избегайте ненатуральных оттенков: оранжевое лицо выглядит не лучшим образом и создает впечатление, что вы злоупотребляете морковью.

* Не оставляйте границы тонального средства плохо размазанными.

* Лицо, пересушенное пудрой, теряет все признаки жизни, кожа зрительно выглядит более зрелой, сухой и морщинистой.

* Не переусердствуйте, замазывая прыщик маскирующим средством: чем больше слоев корректора нанесете, тем более заметным будет прыщик.

* Когда наносите румяна на щеки, не делайте четких полос и кругов.

* Ни в коем случае брови не должны быть четко прочерченными и выглядеть словно нарисованные. Кистью для бровей растушуйте цвет и сделайте его не таким насыщенным.

* Излишки туши на ресницах, создающие комочки, выглядят неопрятно, поэтому ограничьтесь двумя легкими слоями.

* Не допускайте разницы между карандашом для губ и помадой более чем в два тона, иначе рискуете выглядеть вульгарно.

* При сильном увеличении карандашом губы выглядят неаккуратно.

* Не накладывайте на губы слишком много блеска, иначе он начнет растекаться и создастся впечатление, что вы съели что-то жирное и забыли вытереть рот.

В любом случае помните, что лучше недо-, чем пере-. Хорошенько растушевывайте косметику, делая границы незаметными, а переходы плавными.

Пригодится

ОТ ТЕМНЫХ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ. ПРИГОТОВЬТЕ ПИТАТЕЛЬНУЮ МАСКУ: ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КОФЕМОЛКЕ ЯДРА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, 2 СТ. ЛОЖКИ ОРЕХОВОЙ МУКИ СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ РАСТОПЛЕННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И 3 КАПЛЯМИ СВЕЖЕГО ГРАНАТОВОГО СОКА. СМЕСЬ НАНЕСИТЕ НА КОЖУ ПОД ГЛАЗАМИ НА 15-20 МИНУТ, ПОСЛЕ ЧЕГО СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Ольга Аросева, она же пани Моника из «Кабачка «13 стульев»:

«Не важно, на каком месте у тебя морщина. Возраст не страшен»

— Восемьдесят с лишним лет назад Бог сделал мне пластическую операцию раз и на всю жизнь. Я в его работу никогда не вмешивалась. Каждый возраст имеет свою прелесть. Тем более что старение — это скорее внутреннее состояние, чем внешнее. И не важно, на каком месте у тебя выскочила очередная морщина. Если вы ощущаете себя современной женщиной, тогда и возраст не страшен.

Для меня сейчас наступило время переоценки прошлого. Как будто досмотрела фильм до конца и теперь могу давать ему оценку. Это и называется житейским опытом.

Мудрые мысли

■ С МУЖЧИНОЙ НАДО ИГРАТЬ В КРЕСТИКИ-НОЛИКИ: ЕСЛИ ВЫ ДЛЯ НЕГО НОЛИК, НАДО ПОСТАВИТЬ НА НЕМ КРЕСТИК.

■ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ НАДО ТАК, ЧТОБЫ, КОГДА ВЫ СОСТАРИТЕСЬ, ОНИ БЫ ВАС НЕ ВОСПИТЫВАЛИ, А ЛЮБИЛИ.

■ АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ, ОСТАЮТСЯ ТОЛЬКО СПОКОЙНЫЕ.

Сам себе диагност

О чём говорит лицо?

ВЫСЫПАНИЯ НА ЛИЦЕ ИЛИ ДРУГИХ УЧАСТКАХ ТЕЛА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ПРОБЛЕМАХ С ВНУТРЕННИМИ ОРГАНАМИ. КАК ПРОЧИТАТЬ СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА?

*** На лбу около линии роста волос.** Могут указывать на нарушения в работе желчного пузыря, злоупотребление какими-либо лекарствами. **Что сделать?** Откажитесь от сладкого и мучного, употребляйте поменьше жирных продуктов и пейте больше чистой воды.

*** На лбу над бровями.** Нередко говорят о раздраженном и атоничном кишечнике. Бывают у любителей сладостей, животных жиров, искусственных фруктовых соков, пепси-кол и лимонадов. **Что сделать?** Включите в рацион печеные яблоки, отварную кочанную и цветную капусту.

*** На переносице.** Могут свидетельствовать о перегрузке печени. Прыщи в этой области появляются при злоупотреблении жареным и копченым. **Что сделать?** Жареную пищу замените на вареную или запеченную. Раз в неделю полезно устраивать разгрузочные дни, например, на нежирном твороге.

*** Над скулой.** Могут говорить о проблемах с почками и надпочечниками. Высыпания здесь возникают у тех, кто мало спит и находится в постоянном напряжении. **Что сделать?** Организовать режим дня и высыпаться. Ешьте фрукты и овощи, богатые витамином С.

*** На носу.** Есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, дефицит витаминов группы В, недостаток физической активности. **Что сделать?** Есть больше зеленых овощей и фруктов. Ежедневно заниматься хотя бы легкими физическими упражнениями.

*** На щеках, на груди и между лопатками.** Нередко свидетельствуют о перегрузке легких. Часто прыщи здесь бывают у курильщиков. **Что сделать?** По возможности отказаться от курения. Пореже употребляйте молочные продукты и почаще каши, овощи и сухофрукты.

Тревожные сигналы

*** В области губ и на плечах.** Указывают на проблемы с пищеварительной системой. Часто высыпания сопровождаются запорами, кишечными коликами, чувством тяжести в желудке. **Что сделать?** Увеличить количество клетчатки в рационе за счет овощей и фруктов, больше пить простой воды.

*** На подбородке и в области нижней челюсти.** Похоже, смещен баланс половых гормонов. Высыпания здесь возникают и у тех, кто злоупотребляет крепким чаем, кофе, алкоголем. **Что сделать?** Отказаться от кофе и крепкого чая хотя бы на месяц. А при гнойничковых высыпаниях, которые не проходят несколько месяцев, обратиться к гинекологу — они могут указывать на поликистоз яичников.

А. С. Саранский, терапевт, врач I категории

ЛИТЕРАТУРНАЯ ВИКТОРИНА

1 000 000 ГЛАВНЫЙ ПРИЗ РУБЛЕЙ*

Расставьте слова в нужном порядке и отгадайте четверостишье из поэмы А. С. Пушкина «Руслан и Людмила»

ДУБ У ЗЕЛЕНЫЙ ЛУКОМОРЬЯ
НА ЦЕПЬ ДУБЕ ЗЛАТАЯ ТОМ
И КОТ ДНЕМ И УЧЕНЫЙ НОЧЬЮ
ЦЕПИ ВСЕ ПО КРУГОМ ХОДИТ

Вы отгадали? Тогда не теряя ни минуты позвоните нам и сообщите ответ.

ОТВЕТИВ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ,
Вы можете получить
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ В РАЗМЕРЕ 50 000 рублей!*

* На правах рекламы.

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»

ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

01160536
03.7832.68.87.1

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 1.08.11 ПО 30.11.11 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ ЧЕТВЕРОСТИШЬЕ ИЗ ПОЭМЫ А.С. ПУШКИНА «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА». КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.11.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 25.11.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ОГРН 1057746021115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА | 121

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Бутылка-болтушка

Итальянские виноделы запустили принципиально новую технологию: отныне к бутылкам с вином будут прикрепляться... говорящие этикетки. Достаточно будет приставить к ней специальное устройство, как наклейка обретет дар речи и сообщит вам о том, в каком году произведено вино, из какого сорта винограда, в какой местности, а также расскажет, чем именно полезно данное вино. Помимо этого, говорящая бутыль подскажет вам, при каких обстоятельствах, в какое время суток и как надо принимать этот напиток внутрь. Также чудо-этикетка умеет воспроизводить три веселые застольные мелодии. Итальянские виноделы уверяют, что разговорчивые наклейки никак не повлияют на цену напитка.

Расти, грудь, большая!

В Японии появилась мелодия для мобильного телефона, которая способствует росту женской груди. Она уже пользуется бешеным спросом — только за первую неделю ее скачали более десяти тысяч человек. Одна из благодарных дам рассказывает, что сначала не верила в действие мелодии, пока ее собственный бюст не увеличился на 2,5 сантиметра. Теперь автор засел за сочинительство мелодии для увеличения мужских половых органов.

Духи на завтрак

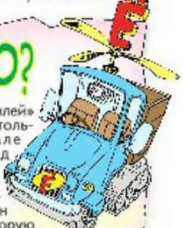
В мире парфюмерии революция: ученые разработали духи, которые можно будет принимать внутрь в форме капсул. Эти чудо-пилюли позволяют человеческой коже издавать неповторимый аромат. Молекулы духов выделяются через поры кожи, когда человек потеет. После приема духов кожа становится их платформой, пульверизатором. Пока о дате выпуска первых таблетированных духов ничего не известно, но модницы уже стоят в очереди.

И все-таки каблуки — вещь необыкновенная... Надела — шикарная женщина, сняла — счастливый человек!

Спящий ребенок — это не только мило, но и наконец-то!

Ей-богу, правда!

Ё, А ГДЕ АВТО?



Компания «Ё-авто», которая является первым производителем гибридных автомобилей в России, заявила о рекордном количестве заказов на «Ё-мобили». Однако завод по производству данных автомобилей еще даже не построен. Как сообщил совладелец «Ё-авто» Михаил Прохоров, компания приняла заказов на новинку на десять лет вперед. «Ё-мобиль» пожелали уже 131 527 человек. Цена первого российского гибрида в зависимости от комплектации будет варьироваться от 360 000 до 450 000 рублей. Строительство завода по производству «Ё-мобилей» стартовало только в начале июня под Петербургом. Запуск конвейера намечен только на вторую половину 2012 года. Как предприятие намерено справиться с таким количеством заказов, неизвестно, ведь планируемая мощность завода составляет 45 000 «Ё-мобилей» в год. Но господин Прохоров не унывает и обещает довести сборку «Ё-мобилей» до 500 000 в год.

Навстречу выборам

Как в жизни

— Завтра выборы, а кого выбирать — абсолютно непонятно... А ты что думаешь? — спросила жена своего Федякина.

— Ничего, я футбол смотрю, — пробурчал тот в ответ.

— Подсказал бы что-нибудь...

— Ты меня как выбрала в мужья?

— Ты же вспомни, что ты мне говорил, что обещал. Каждый год отдых в Египте, по выходным на машине к реке, ремонт квартиры обещал, новую мебель... Вот гад, ничего же не выполнил... Да и знала, что ничего не выполнишь. Откуда это у простого инженера?

— А чего же ты меня выбрала то тогда?

— А нравился ты мне, особенно когда выпьешь да станешь песни петь. Все девчонки на тебя заглядывались. А ты в глаза заглянешь, и все немеет... Если бы я знала, что у тебя квартиры нет, ребенок от первого брака, бабушка в деревне и долги, ни за что бы за тебя не пошла.

— Вот с депутатами то же самое: обещают, поют песни, а потом все как в жизни. Так что выбирай того, который понравится: мучиться, так хоть с симпатичным...

Александр Брюханов

АНЕКДОТЫ

В магазине:

— Здравствуйте, у вас есть сыр рокфор?

— А что это такое?

— Сыр с плесенью.

— Сыра нет. Но есть колбаса рокфор, беляши рокфор, селедка рокфор.

Учительница:

— Ребята, сегодня мы будем изучать спряжение глаголов. Проспрягаем глагол «петь». Вовочка, допустим, если ты поешь, то как ты скажешь?

— Я пою.

— Правильно. А если поет твоя сестренка, то как ты скажешь?

— Господи, когда ж ты замолчишь?!

Женщина спрашивает у работника зоопарка:

— Скажите, а вон тот бегемот самец или самка?

— Дамочка, мне всегда казалось, что этот вопрос должен волновать только другого бегемота.

РАССКАЗИК

Выехал Илья Муромец в чисто полюшко. Посреди поля высокий дуб стоит. На дубе том сидит Соловей-разбойник и свистит что есть мочи. Подъехал Илья к дубу и говорит: «Что рассвистелся, ирод поганый?» А Соловей ему и отвечает жалобным голосом: «Снимите меня отсюда, пожалуйста...»

Вот как надо!

КРИК ДУШИ

Когда на Коняшкина в гастрономе накричала продавщица, он, конечно, как всегда, накричал на нее в ответ, но, выйдя из магазина, подумал: «Наверное, у нее что-то не в порядке в жизни, может быть, дома что-то не так».

И он с колбасой и портвейном не пошел домой, а дождался с мужиками на ящиках за магазином окончания рабочего дня, встретил ее, долго разговаривал с ней, пошел к ней домой, сначала выпил, а потом прогнал ее мужа, на следующее утро купил ей цветы, а вечером новую симпатичненькую авоську для продуктов.

На работе у нее все изумлялись произошедшим изменениям. Она теперь работала с шутками, с улыбкой. Через месяц он купил ей новую полку для обуви и газовый шарфик.

...И все бы хорошо, но когда он вез полку домой, в трамвае на него накричала кондукторша, что лезут здесь всякие с грязной мебелью, рвут всем одежду.

Он ответил, как всегда, сказал, что на ней уже и рвать-то нечего. На следующей остановке вышел, но подумал: «Наверное, у нее что-то не в порядке в жизни, может быть, дома что-то не так».

Дождался конца ее смены, подарил полку ей, проводил до дома, попил чая с наливкой с ее мамой. На следующее утро принес ей цветы и календарь с изображением ломовых лошадей, чтобы отмечать, когда ее смена...

И так продолжалось до тех пор, пока дворничиха не накричала на него, что «ходют здесь всякие». Теперь он живет с дворничихой.

Но не это главное, главное, что есть такой человек, который, не жалея себя, пытается во всем разобраться, что-то сделать, чтобы женщинам у нас жилось лучше, потому что благодаря им и вся наша жизнь становится теплее и добрее.

И если вам представится случай, передайте ему спасибо и напомните, что у него алименты не плачены уже за два года. Если он после этого накричит на вас, задержитесь, не пожалейте времени, попробуйте разобраться, почему все так.

Александр Брюханов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Знаете ли вы, что...

- Наши чиновники и депутаты — очень порядочные люди. С деньгами, машинами, жильем у них все в полном порядке.
- Учитель математики Петров делает детей умнее. Учитель физкультуры Иванов делает детей здоровее. Учитель этики Белкин делает детей нравственнее. И только школьный дворник Сидорчук просто делает детей.
- Уважающий женщину мужчина не разбрасывает носки где попало. Он всегда ставит их в одно и то же заранее определенное место.
- Зимой в России жить трудно, а летом — тяжело.

Мужчины делятся на два вида: сволочь обыкновенная и сволочь необыкновенная!

РАССКАЗИК

«Вася, как ты в больницу-то попал?» — «Понимаешь, иду я по улице. Смотрю — здоровые мужики обнимаются, целуются. Я спросил: «Это гей-парад?» Оказалось, день ВДВ...»

Два винта, одна кабина, залезай смелее, Нина!

Волк, лиса, норушка, заяц —
Все ютились, кто как мог,
Но пришел медведь-мерзавец
И разрушил...

И хочет спросить,
Да стесняется Вовка:
Как все-таки доится
Божья...

Не любой мужик сгодится,
Чтоб с Валуевым сразиться.
Выпил Вася водки дринк
И, вздохнув, полез на...

В МУРе профи все. А то!
Как сказал нам лектор,
Чтоб узнать,
не лжет ли кто,
Есть у них...

Уж свадьба к концу,
Но неясно, однако,
Была ли заказана
Пьяная...

«Кто чужое станет брать,
Надо тех нещадно драть!!!»
Были против все, а за —
Только Сидора...

Мышка сыр у кота стянула!
И из норки —
победный писк!
А потом десять дней загула!
Благородное дело...

«Два часа вчера, ребята,
Командир ругал Кондрата!» —
«А за что голо-вомойка?» —
«Незаправленная...»

На трибунах гул и вой!
Двадцать пятый угловой!
Тренер наш ужасно зол!
Пропустили третий...

Кто-то в двери постучался.
Открывать баран помчался:
«Добрый вечер,
конь в пальто!
В шашки будем?» —
«Нет, в...»

Новогодний вечер в Думе:
Зайчик, гномик, волк в костюме.
Галкин после признавал:
Был шикарным...

Я ходил на поп-певца.
Тот на сцене без конца
Бегал, прыгал и скакал.
Молодец!
А где...

«Первый день стоишь, вахтер?
Сапоги еще не стер?
Ты входи не шибко в роль!
Не усиливай...»

Нет, соседку я не хаю.
Я бы с ней прилег,
Да супруг вокруг порхает,
Словно...

Джим! Не тявкай и не вякай,
Будь воспитанной собакой!
Свой холодный, мокрый нос
К нам не суй в портфели...

Прикупил миленок Митя
На двоих один эклер,
Так зачем же мне, скажите,
Неимущий...

Черешни, бананы, урюк, ананас —
Карман, как известно, не тянет...

Ни сосен, ни пашен...
Посмотришь — озноб!
Но Ною не страшен
Всемирный...

Вытирая потный лоб,
Разжигал кадило...

Чтоб облик любимой был ярок,
Купил в гипермаркете Лене
От чистого сердца подарок —
Помаду, румяна и...

Два винта, одна кабина,
Залезай смелее, Нина!
И, предчувствуя полет,
Вверх поднялся...

На зубную щетку Люба
Давит утром «Пепсодент».
Этой пастой чистят зубы
И премьер, и...

На маршрутке поездка —
не сказка:
Теснота и ужасная...

Домашнее задание
Не делает Егорка.
Как метод воспитания
Нужна Егорке...

Разбрелось по лесу стадо.
Тень, листва — коровы рады!
Пастуху работать лень,
Все лежал бы, как...

Вместо елки да сосны
Долбит крышу нам с весны —
Может, он немного спятил,
Этот самый пестрый...

В цирке перед малышами
Шевелил осел ушами.
Глаз горит,
на шее бант —
Проявил осел...

Сумерки. Вечер полярный.
Шум за столом самоварный.
Там чая крепкого кружка,
Там кулебяки и...

Налетели супостаты!
Мы их хитростью, робяты!
Кочубей зубами щелк!
А у нас засадный...

В тарантасе ехал барин,
А навстречу хлопец гарен —
Шапку снял и наземь хлоп!
Сразу видно, что...

Мухин или Комаров
Наготовит больше дров?
Через час прервался спор:
Комаров сломал...

«Как дойдет медведь до спячки —
Ни конфет ему, ни жвачки,
А зимой в берлоге, папа,
Чупа-чупсом служит...»

Хоть и рыжий, но ни разу
Михаил не знал отказа:
Мишка — он не идиот,
Знает к женщинам...

«Может, доктор, вас обижу,
Только буквы я не вижу!
Или это чистый лист?»
Рассмеялся...

«Ты, Максим, такой один!» —
«Я согласен, Алка!» —
«Ты, любимый мой, дельфин!
Я — твоя...»

Жизнь завода надоела,
но когда я дома,
Разливается по телу
сладкая...

«Подойди сюда, ковбой!
Объясни-ка, что с тобой?
Ты зачем на колесо
Мне набрасывал...»

Романа диванного век
так недолог,
От сердца желанного только...

«В каше соли четверть пуда!
В супе варежка!
Откуда?
Флотский повар, как ты мог?»
Покраснел стыдливо...

Я хочу не за монеты
Для тебя писать сонеты.
Может, мне сегодня дашь
Из пенала...

Русь. На поле Куликовом
Бился наш народ толково!
И вот с этих самых пор
Мы врагам даем...

«Вы в России первый раз?
Не поймете смысла фраз?
Вот матрешка, вот шарманка».
Улыбнулась...

Как-то тихим вечером под Тверью
Пассажир неловко хлопнул дверью.
Полилась из уст таксиста Влада
Двадцатиминутная...

Робко капля к раме жалась,
Но, увы, не удержалась,
Соскользнув со страхом вниз.
Виноват крутой...

В миллиметре от «Тойоты»,
Взвизгнув, замер мой КамАЗ!
Кто слепой?
Я, что ли? Что ты!
У меня же глаз...

Бубнит тихонько Натка:
«Швеею быть несладко!
Опять на блузке складка!»
Такая вот...

И капусты целый таз,
И моркови горка,
Потому что есть у нас
Роторная...

«По ребенку каждый год —
Ты с ума сошел, Федот!
Дети слева, дети справа,
Прямо целая...»

Ты от выборов не бегай,
Не ховайся, будто крот!
Окружим любовью, негой!
Голосуй давай...

Гороскоп с 19 октября по 1 ноября

Любая грязь по осени прилипчива — отмыться от неё непросто!

ОВЕН Чаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, он не подведет. Вокруг вас и вашей второй половинки будут витать спокойствие, уют и благополучие, не будет ни скандалов, ни недовольства, ни недопонимания. Будьте осторожны с грибами, не покупайте их с рук. Сомнительное удовольствие может очень дорого вам обойтись. Кроме того, грибы — тяжелая пища. Если есть заболевания желудочно-кишечного тракта, их вообще нежелательно включать в рацион. А вот сельдерей весьма полезен. Листья, корень и черешки не дают образовываться камням в почках, улучшают пищеварение, успокаивают нервы. Даже аромат сельдерея придает силы и бодрости.

ТЕЛЕЦ Осенью всегда становится грустно... Не нужно печалиться, переключитесь с проблем на что-то приятное. Например, пересадите цветы, ведь они радуют вас в любое время года. Судьба преподнесет приятный сюрприз. В выходные отправляйтесь в лес и не забудьте захватить фотоаппарат, чтобы запечатлеть все краски осени. Осторожнее со здоровьем! Но не переохлаждайтесь, особенно если страдаете хроническим тонзиллитом, ларингитом или гайморитом. Если же застыли, на скорую руку можно приготовить полоскание для горла: возьмите 1 ст. ложку меда и столько же ромашки, залейте 250 мл кипятка. Полощите горло после каждого приема пищи.

БЛИЗНЕЦЫ Избегайте ссор, иначе не миновать тревог и уныния. Осенний ветер и сильные туманы будут сказываться не лучшим образом на настроении. Успокоит нервы чашечка вкусного чая. Неожиданно могут возникнуть мелкие неприятности и случиться досадные происшествия. Но все, что не убивает, делает нас сильнее. Главное, не делайте резких движений — полоса невезения быстрее закончится. О здоровье: день сокращается, а значит, и витамина D в организме становится меньше. Чаще готовьте блюда из печени морских рыб (например, трески): баночку консервированной печени разомните вилкой, смешайте с измельченными 4 вареными яйцами и репчатым луком, посолите и поперчите по вкусу.

РАК Не проявляйте никаких бурных эмоций по любому поводу! Это может привести к бессоннице. Не пейте кофе и крепкий чай, лучше замените их ромашковым чаем с ложечкой меда. Какая-то обида послужит уроком, и если вы выучите его добросовестно, то по законам подлости с вас его никто больше не спросит, что вам только на руку. Проблемы с родственниками вряд ли прибавят оптимизма. Потерпите немного: с каждым днем общаться будет проще и приятнее. Устоять перед простудами будет несложно, если приготовить такое снадобье: бутылку кагора смешайте с 500 г меда, добавьте 400 г измельченных листков алоэ (перед этим не поливайте его 2 недели, а срезанные листья держите в полиэтиленовом пакете в холодильнике 5 дней). Настаивайте в темном месте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЛЕВ Вытаскивайте себя из заточения в четырех стенах и отправляйтесь в гости, в лес — куда угодно, лишь бы на улицу. Главное — отвлечься от бытовых проблем. На людях это сделать гораздо легче. Во время прогулок соберите разноцветные листья, а дома поставьте их в вазу с веточкой рябины. О здоровье: берегите почки, особенно если мочеполовая система — ваше слабое место. Чтобы предупредить обострение, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком из расчета 1 чайн. ложка на стакан кипятка и пейте как чай.

ДЕВА Новизна всего окружающего поразит. У вас начинается судьбоносный период, в котором закладываются основы ближайших нескольких лет жизни. Помните, что старые болезненные связи нужно рвать «без страха и упрека», ведь вас уже давно ждет тот, кто вам нужен. Не нужно предпринимать никаких специальных шагов — жизнь устроит все самым оптимальным образом. В водовороте событий вы не будете ощущать усталости. Но не забывайте подкармливать организм магнием. Этот важный микроэлемент — залог хорошей памяти и активной работы мозга. Включайте в меню гречневую кашу, свеклу, семечки подсолнечника, орехи.

ВЕСЫ Жизнь будет насыщена разными событиями, поэтому придется и понервничать, и побеспокоиться. Зато скучать не придется. Какую бы новость вы ни получили, воспринимайте ее с улыбкой. Попробуйте перед сном принимать ванны с отваром ромашки. А чтобы подготовить организм к наступающим холодам, начинайте каждое утро с контрастных процедур. Сначала обливайтесь горячей водой, а через 5-7 минут (когда согреетесь) переключитесь на холодную. Через пару секунд снова пустите горячую. Повторите 3 раза и хорошо разотритесь полотенцем. Не зацикливайтесь на каждодневном изучении прогнозов погоды. Если чересчур прислушиваться к своим ощущениям, можно при хорошем здоровье плохо себя чувствовать.

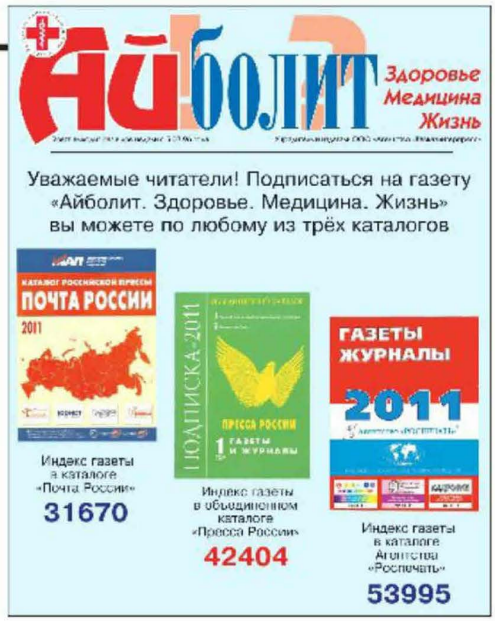
СКОРПИОН Наслаждайтесь красотой золотой осени. Чаще гуляйте, ходите не торопясь, но подольше. Чтобы переменчивая погода не навредила здоровью, одевайтесь теплее и следите за тем, чтобы не промокали ноги. И еще один совет: не поднимайте тяжестей. Не ровен час, начнется обострение артрита. Проявляется это болями в коленях. На всякий случай даем полезный рецепт. Разведите в стакане воды столовую ложку крупной соли, добавьте 1-2 капли йода, размешайте, смочите этим раствором 2 кусочка ткани или марли. Приложите компресс к коленям. Оберните чем-нибудь теплым и подержите подольше. Лучше делать эту процедуру на ночь. Курс лечения — 5-10 раз.

СТРЕЛЕЦ Не плетничайте ни о ком и сами постарайтесь не стать объектом сплетен и насмешек. Любая грязь по осени особенно прилипчива — отмыться от нее будет непросто. Уделите больше времени делам семейным, наладьте осложнившиеся отношения. Можно пригласить в гости родственников. В общем, проявите заботу и внимание, несмотря на то, что времени на всех будет катастрофически не хватать. И вообще не стоит гневить Бога, жалуясь на жизнь, и требовать от него чего-то сверхъестественного. Учитесь ценить маленькие радости. Для улучшения памяти рекомендуем натереть на терке репчатый лук, чтобы получить полстакана сока, смешать его с равным количеством меда и принимать по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи. И так две недели. Через 3 месяца курс лечения можно повторить.

КОЗЕРОГ Следите за тем, что говорите. Брошенное вскользь резкое слово ранит близких на этот раз надолго. Обиженный человек будет накручивать себя, его одолеют плохие мысли, все это может обернуться нездоровьем, а для вас — лишними хлопотами и волнением. Так что лучше не скупитесь на хорошие слова, если не хотите остаться в одиночестве. Кстати, если возникнут проблемы с сердцем, рекомендуем подлечить его с помощью картошки. В ней сейчас много калия, а это друг сердечный, который к тому же снижает давление. Выбирайте синие и розовые клубни — они лучше других сортов укрепляют сосуды. Рецепт прост: 1-2 раза в день грызите по 1-2 запеченные в духовке картофелины. Кстати, это хорошо помогает при плохом пищеварении.

ВОДОЛЕЙ Не время для конфликтов — потом пожалеете. Ваше нежелание видеть мир прекрасным может омрачить жизнь и вашу, и окружающих людей. Лучше общайтесь с тем, кому везет, и к вам придет удача — ведь счастье заразительно. Кстати, если осенняя паутинка коснется вашего лица, загадывайте желание. Оно сбудется в ближайшее время. О здоровье: возможно обострение гастрита, колита и прочих желудочных заболеваний. Советуем утром до завтрака съедать чайную ложку сливочного масла с таким же количеством меда. Через 40 минут завтракайте. А вечером, через 3-4 часа после легкого ужина, проглотите столовую ложку облепихового масла. Курс лечения — 35-45 дней.

РЫБЫ Весь мир словно сговорится устроить вам проверку на прочность. Не хватайтесь за журавля в небе, лучше довольствоваться синицей в руках. Не полагайтесь на обещания малознакомых людей. Рассчитывайте только на себя — так оно вернее. Держите себя в руках, и все образуется. О здоровье: возможны колебания артериального давления, обострение сердечных проблем. Будьте внимательны к самочувствию, не перегружайтесь физически и регулярно измеряйте артериальное давление. Снять нервное возбуждение и успокоить сердцебиение поможет такой травяной сбор: возьмите по 2 ст. ложки корня валерианы, травы пустырника, плодов тмина, плодов фенхеля, перемешайте. Столовую ложку смеси залейте стаканом холодной воды, подогревайте в течение 15 минут на небольшом огне, не доводя до кипения. Охладите, процедите и принимайте по 1/2 стакана два раза в день.



В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**

ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ИЛИ РЕЗЕКЦИИ. ТРЕНИРУЕМ «НОВЫЙ» ЖЕЛУДОК.

✓ **Не всё так плохо**

ВОССТАНАВЛИВАЕМ РАБОТУ КИСТИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет: 19.10.2011 г. Подписано в печать: 18.10.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 204427 экз. Заказ 878. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Арос Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 259597 экз.